



3 1761 11651457 1



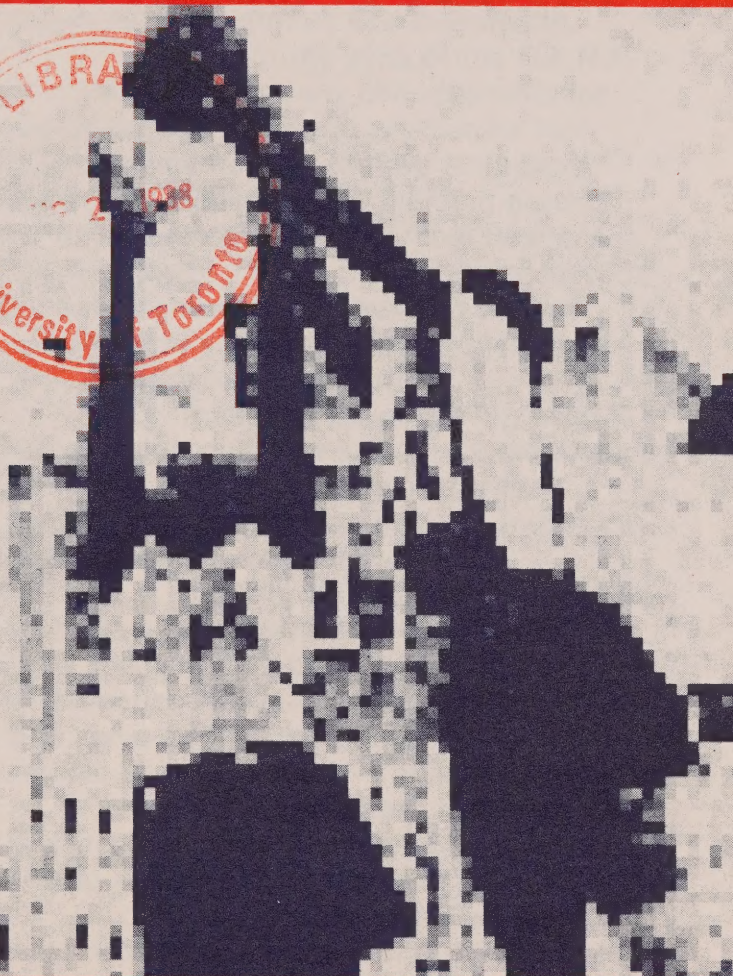
Digitized by the Internet Archive
in 2023 with funding from
University of Toronto

Government
Publications



Netball

CA20N
CR 80 67
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Netball is an International sport played by two teams of seven players and is based on throwing and catching. The object of the game is to score goals from within a defined area (goal circle) by throwing (shooting) the ball through a ring attached to a 10 foot high post. The game of Netball is designated for women and girls only.

The Ontario Amateur Netball Association has been in existence since November, 1971 and a member of the Canadian Amateur Netball Association since 1975. With Canada joining the International Federation, Netball is now played in all countries of the British Commonwealth.

One of the aims of the O.A.N.A. is to encourage a yearly championship for public school teams and another for high school teams in order to have the school system developed at the "building ground" for future provincial and national teams. A future objective, at the public school level, is to have each child introduced to the fundamentals of the game through their own physical education program.

Presently, there is a big need in today's sport culture's system for more team games for girls, for a game primarily for girls, and a change from the more traditional games played in our schools.

Netball will teach team work and team play. Each player has to contribute to each goal and thus there is little opportunity to dramatize individual skills. The game will also serve a vital role in enhancing the aerobic capacity of school children.

Netball exposes children to continuance in musculature, good posture, coordination, and motor experience.

Netball can be easily adapted to existing facilities indoors or out and played on basketball or tennis courts, hockey rinks, paved parking lots, and grassy areas. The court can also be scaled down to suit the participating age group.

As far as equipment goes, the ball is small enough and light enough for

small hands. Soccer balls or mini basketballs are good substitutes. The netball posts are portable and can be stored in equipment rooms. They can also be adjusted to heights of 8, 9, and 10 feet to accommodate the various age groups in a school.

Thus, in time of financial constraints and cutbacks, the sport of Netball will fit itself into any physical education programs' budget.

A prime O.A.N.A. objective is the fostering, developing, and controlling the game of Netball as played throughout Ontario. Netball is played in the following Ontario regions: Metro Toronto, London; Hamilton, Windsor, Burlington, Ottawa, Cambridge and Ajax. It is also played in other Canadian Provinces - B.C., Alberta, and Quebec.

Netball is a game played by two teams of seven players each and is based on throwing and catching a ball. Goals are scored by throwing the ball from within a defined area into a ring attached to a ten foot (3.05m) pole. The ring (15 inches to 380 m) is almost twice the size of the ball, which is about 8 inches in diameter.

The court:

The game is played on a court 100 feet (30.5 metres) long and 50 feet (15.25m) wide. The court is divided into three equal parts - a centre third and two goal thirds.

At each goal line, there is a semi-circle with a radius of 16 feet (4.9 metres). A circle 3 feet (9 metres) in diameter marks the centre of the court. This is called the centre circle.

Duration of the game:

The game consists of four quarters of 15 minutes each, with an interval of three minutes between the first and second quarters and the third and fourth quarters. At halftime, there is another break, a maximum of ten minutes long. The length

of the interval is the average of the time requested by the captains of the opposing teams. Teams change ends after each quarter.

Umpires:

There are two umpires to a game. Each is responsible for one half of the court. Umpires do not change sides at any time.

The team:

A team consists of seven players: GOAL SHOOTER (G.S.), GOAL ATTACK (G.A.), WING DEFENCE (G.D.), GOAL KEEPER (G.K.).

A substitute is allowed in the case of injury or illness. If a substitute is played, the injured or sick player cannot take any further part in the match.

Players are not allowed access to every part of the court during a game. The playing area for each player is shown as follows: GOAL SHOOTER - 1,2; GOAL ATTACK - 1,2,3; WING ATTACK - 2,3; GOAL DEFENCE - 3,4,5; GOAL KEEPER - 4,5.

A player is considered offside if any part of her body touches the ground beyond the line bounding her playing area. She may reach over and take the ball from her offside (or when the ball is going outside), provided she does not touch the ground in that area.

Playing the game

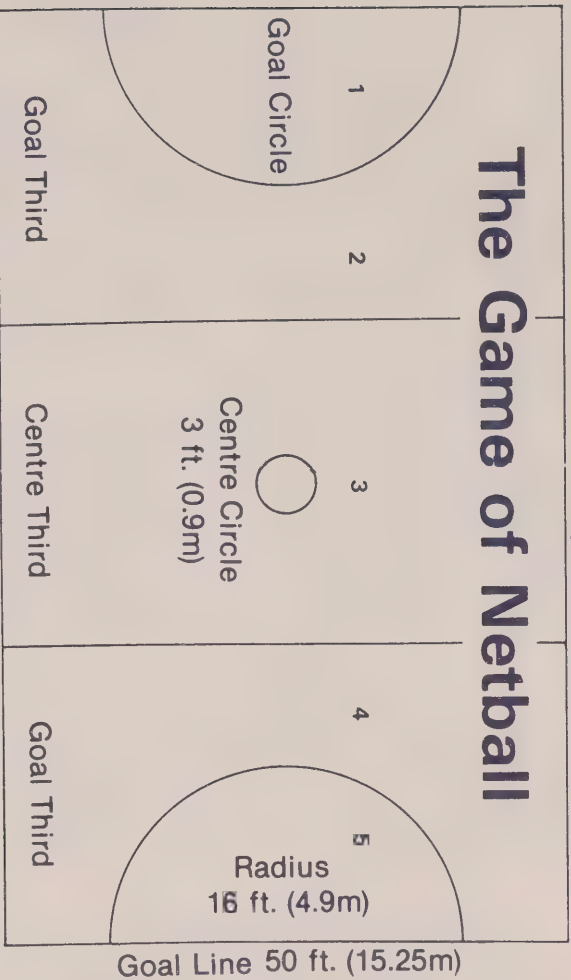
The start:

Play starts with the centre player in possession of the ball and standing inside the centre circle. The opposing centre stays in the Centre Third but is free to move. All other players stand in the Goal Third.

The centre pass can be caught by any player who lands within the Centre Third. A player standing in the Goal Third is not allowed to catch it or a free pass will be given to the other team.

The court and the playing area

The Game of Netball



Playing the ball:

A player may catch the ball with one or both hands. She must pass it or shoot to goal within three seconds of receiving it. A player must not deliberately (1) kick the ball; (2) strike it with a fist; (3) drop or bounce the ball, then replay it; (4) toss it into the air then replay it, or; (5) throw it over a complete third of the court without it being touched by another player.

If a player breaks any of these rules, a free pass is given to the opposing team at the spot where the infringement occurred. In addition, a player must not push, trip, hold, or throw her body against any opponent.

A player is obstructing when she is within three feet of an opponent without the ball and, (1) her arms are outstretched to retain her opponent; (2) movements are employed which take her arms away from the body other than those movements involved with natural body balance.

If a player breaks any of the rules of contact and obstruction, a penalty pass is awarded to the opposing team.

Scoring:

Goals can be scored from within the goal circle only by the goal shooter or goal attack. Whenever a goal is scored, play starts again with the centres having possession of the ball alternately.

Penalties:

A penalty pass or shot is awarded to a team when a player of the opposing team breaks the rules of contact and obstruction. The player penalized has to stand away from the thrower taking the penalty and may not attempt to intercept the pass or shot. A free pass is awarded to a team when a member of the opposing team breaks any of the other rules. A throw-in is awarded to a team when the ball is put out of play by a member of the opposing team. A throw-up is taken by the umpire when: (1) op-

posing players gain simultaneous possession of the ball; (2) opposing players simultaneously knock the ball out of court; (3) opposing players are simultaneously off-side; (4) opposing players make simultaneous contact which interferes with play; or (5) after an accident, the umpires are unable to say who had the ball, or the ball was in play when play stopped.

For further information contact:
The Ontario Amateur Netball Association
c/o Sport Ontario
1220 Sheppard Avenue East
Toronto, Ontario
M2K 2X1
(416) 495-4285



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Marque des points:
Les buts ne peuvent être marqués qu'à partir de la zone de but et uniquement par une lanceuse ou une attaquante de but. À chaque fois que l'on marque un but, il y a remise en jeu, les joueuses de centre étant en possession du ballon alter-nativement.

Pénalités:

Une passe ou un tir de pénalité est octroyé à une équipe si une joueuse de l'équipe adverse a entreint les règles relatives aux contacts ou à l'obstruction. La joueuse pénalisée doit se tenir à l'écart de la lanceuse qui joue la pénalité et ne doit pas essayer d'intercepter la passe ou le tir. Toute autre infraction entraîne un lancer franc pour l'équipe adverse. Il y a remise en jeu par une équipe si une joueuse de l'équipe adverse a sorti le ballon du jeu. On accorde un lancer vertical quand : 1) des joueuses opposées prennent possession du ballon en même temps; 2) des joueuses opposées sortent le ballon du terrain en même temps; 3) des joueuses opposées sont simultanément hors jeu; 4) des joueuses opposées effectuent un contact qui fait obstacle au jeu; ou 5) après un accident, les arbitres sont incapables de dire qui avait le ballon ou que l'on jouait le ballon au moment de l'arrêt de jeu. Pour de plus amples renseignements, s'adresser à :

L'Association ontarienne de netball amateur
a/s Sport Ontario
1220, avenue Sheppard est
Toronto (Ontario)
M2K 2X1
(416) 495-4285



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Déroulement du jeu:

Début de partie:

Au début de la partie, la joueuse de centre est en possession du ballon et se tient à l'intérieur du cercle central. La joueuse de centre adverse peut se déplacer où elle veut dans tout le tiers central. Toutes les autres joueuses restent dans le tiers de but.

Toute joueuse autorisée à jouer dans le tiers central peut attraper la passe de la joueuse de centre. Si une joueuse du tiers de but attrape la passe, l'équipe adverse a droit à un lancer franc.

Passage du ballon:

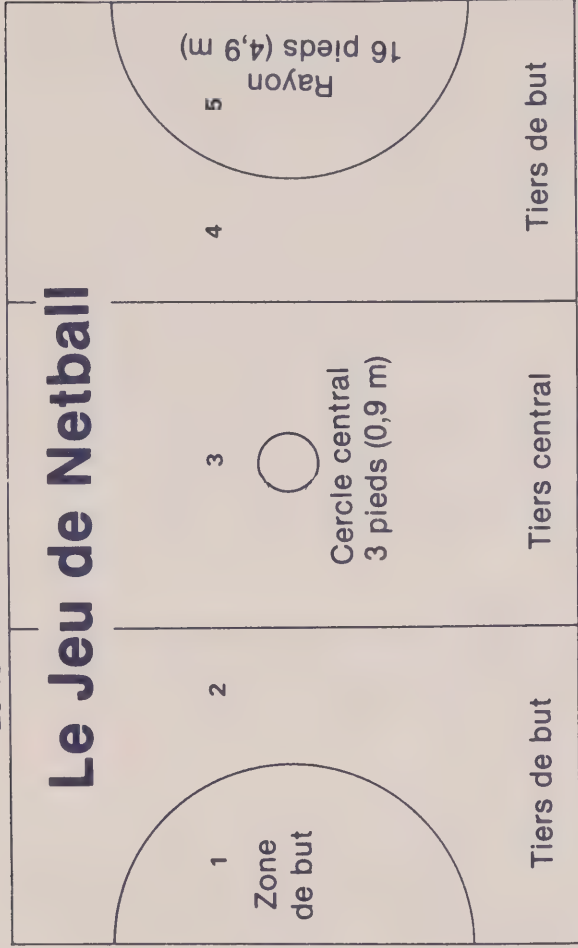
Les joueuses peuvent attraper le ballon d'une ou deux mains. Elles doivent le passer ou le tirer au but dans les trois secondes suivantes. Une joueuse ne peut délibérément 1) frapper le ballon du pied, 2) le frapper du poing, 3) laisser tomber le ballon ou le faire rebondir pour le reprendre ensuite, 4) le lancer en l'air, puis le reprendre ou 5) le lancer au-dessus d'un tiers entier de terrain sans qu'une autre joueuse ne le touche.

Si une joueuse entreint une de ces règles, l'équipe adverse a droit à un lancer franc, à l'endroit où a eu lieu l'infraction. Il est en outre interdit de pousser, de faire trébucher, de retenir ou de bousculer une adversaire.

Une joueuse fait de l'obstruction si elle est à moins de trois pieds d'une adversaire qui n'est pas en possession du ballon et 1) qu'elle étend le bras pour retenir son adversaire ou 2) qu'elle étend les bras, sans que ces mouvements soient nécessaires au maintien de son équilibre. En cas d'infraction à une des règles relatives aux contacts et à l'obstruction, l'équipe adverse se voit accorder une pénalité.

Le terrain et les zones de jeu au netball

Le Jeu de Netball



rayon. Un cercle de 3 pieds (0,9 m) de diamètre, appelé cercle central, marque le milieu du terrain.

Durée du jeu:

Le jeu consiste en quatre périodes de 15 minutes chacune, avec un intervalle de trois minutes entre la première et la deuxième période et entre la troisième et la quatrième période. La mi-temps constitue un arrêt supplémentaire, de dix minutes maximum. On fixe la longueur de la mi-temps en faisant la moyenne du temps demandé par les capitaines des deux équipes. Les équipes changent de côté après chaque période.

Arbitres:

Il y a deux arbitres par partie. Chaque arbitre est responsable d'une moitié du terrain et reste du même côté pendant toute la partie.

Composition des équipes:

Chaque équipe est composée de sept joueuses qui sont lanceuse, attaquante de but, ailier d'attaque, ailier de défense ou gardienne de but.

En cas de blessure ou de

maladie, on peut faire appel à une

remplaçante, mais la joueuse blessée ou

malade ne peut plus prendre part au match.

Les joueuses n'ont pas accès

à toutes les parties du terrain au cours de la partie. La zone de jeu de chaque joueuse est la suivante : lanceuse - 1,2; attaquante de but - 1,2,3; ailier d'attaque - 2,3; ailier de défense - 3,4,5; gardienne de but - 4,5.

Une joueuse est considérée hors

jeu si une partie quelconque de son corps

touche le sol au-delà de la ligne délimitant

sa zone de jeu. Elle peut cependant se pen-

cher pour attraper le ballon situé dans une

zone hors jeu, à condition de ne pas toucher le sol de la zone en question.

Il est facile d'adapter le netball aux installations existantes, en salle ou en plein air: terrains de basket-ball ou courts de tennis, patinoires de hockey, parcs de stationnement goudronnés et terrains gazonnés. On peut également adapter les dimensions du terrain selon la catégorie d'âge.

Quant à l'équipement, le ballon est suffisamment petit et léger pour de petites mains. On peut d'ailleurs le remplacer par un ballon de soccer ou un mini-ballon de basket-ball. Les poteaux de netball sont portatifs et se rangent facilement dans la salle d'équipement sportif. On peut les régler à 8, 9 ou 10 pieds, selon l'âge des joueuses.

En cette période de restrictions budgétaires, le netball est donc un sport idéal à inclure dans tout programme d'éducation physique.

Un des principaux objectifs de l'OANA consiste à favoriser un essor continu du netball dans tout l'Ontario. Le netball se joue actuellement dans les régions suivantes de l'Ontario : Toronto métropolitain, London, Hamilton, Windsor, Burlington, Ottawa, Cambridge et Ajax. On y joue aussi dans d'autres provinces canadiennes: Colombie-Britannique, Alberta et Québec.

Le netball oppose deux équipes de sept joueuses qui se passent le ballon. Pour marquer un but, il faut lancer le ballon dans un anneau fixé à un poteau de 10 pieds (3,05 m) à partir d'une zone définie. Le diamètre de l'anneau (15 pouces, soit 38 cm) est presque le double de celui du ballon (8 pouces).

Le terrain:

Le jeu se joue sur un terrain de 100 pieds (30,5 m) de long sur 50 pieds (15,25 m) de large, divisé en trois parties égales : un tiers central et deux tiers de but. Devant chaque ligne de but se trouve un demi-cercle de 16 pieds (4,9 m) de

Le netball est un sport international opposant deux équipes de sept joueuses et qui fait appel à l'adresse de lancer et de réception du ballon. Il s'agit de marquer des buts à partir d'une zone définie (zone de but) en lançant le ballon dans un anneau fixé sur un poteau de 10 pieds de haut. Le jeu de netball est réservé aux femmes et aux jeunes filles.

L'Association ontarienne de netball amateur (Ontario Amateur Netball Association, ou OANA) existe depuis novembre 1971 et est membre de l'Association canadienne de netball amateur depuis 1975. Depuis l'adhésion du Canada à la fédération internationale, le netball se joue dans tous les pays du Commonwealth britannique.

L'un des buts de l'OANA est de favoriser la tenue d'un championnat annuel pour les équipes des écoles publiques et un autre pour les équipes des écoles secondaires afin de mettre en place une solide organisation à l'échelle scolaire pour disposer des éléments nécessaires à la formation des futures équipes provinciales et nationales. Au niveau des écoles publiques, l'association a pour but, à plus long terme, d'initier chaque fillelette aux rudiments du jeu par le biais du programme d'éducation physique normal.

Le système d'éducation sportive d'aujourd'hui a en effet réellement besoin de sports d'équipe féminins, notamment d'un jeu destiné aux filles et d'un changement par rapport aux jeux traditionnels pratiqués dans nos écoles.

Le netball favorise l'esprit et l'effort d'équipe. Chaque but nécessite une contribution de toutes les joueuses, si bien qu'il n'y a guère de place pour le vedettariat. Ce sport joue également un rôle vital dans l'amélioration de la capacité aérobie des écolières.

Le netball favorise le développement musculaire, une bonne posture, la coordination et le perfectionnement des facultés motrices.



Sports Travelcade



Le netball



ONTARIO GYMNASTIC FEDERATION

CAZΦN
CR 80
-S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Welch
Minister
Malcolm Rowan
Deputy Minister

GYMNASTICS

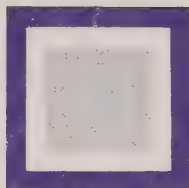
HISTORY

The Ontario Gymnastic Federation was founded in 1969 as the sport governing body for gymnastics in Ontario. Since its inception the memberships and registrations have risen steadily from six clubs and slightly more than 100 gymnasts to the present 80 clubs and almost 4000 registered gymnasts and supporters.

The Ontario Gymnastic Federation is the provincial organization which governs competitive and recreational gymnastics in Ontario. The Ontario federation is a member of the national sport governing body, The Canadian Gymnastic Federation.

The goal of our federation is to provide competitive gymnasts with the opportunity to develop to their full potential, to provide guidance and suggested programs for recreational gymnastics and to train and continually up-grade the coaches and judges necessary to meet the heavy demand for more qualified leaders.

The affairs of the federation are directed by volunteers, supported by a professional staff. This blend of volunteer and professional has aided in developing the many programs from the recreational 'Achievement Awards' program for schools and youth groups to the Ontario Training Program for elite and Olympic-hopeful gymnasts.



JOINING THE OGF

The Ontario Gymnastic Federation's members are its clubs. Clubs are formed by interested groups or individuals in schools, communities, YM-YWCA's, churches or by service groups. Joining a gymnastics club is as simple as contacting your nearest club president or the OGF office for a list of clubs in Ontario. In addition to competitive gymnasts and coaches registering with the club, parents, club executive and others may purchase a registration as a supporter or 'Affiliate' member of the OGF.

For information on a club in your area consult the - Regional Contacts - on the back of this folder or contact the OGF office in Toronto.

SERVICES OF THE OGF

Leadership training and development is made available to member clubs. Assistance varies, ranging from local community coaching clinics to regional administration courses. Both financial and human resources are made available to club and regional groups requesting technical or administrative clinics and assistance.

For individuals not yet registered with the OGF or a member club, a complete range of referral and advisory services is available.



FINANCIAL ASSISTANCE

There is a variety of financial assistance available through grants, which are not direct cash grants. The federation budgets for provincial travel, and supports development trips internationally, nationally and provincially. Assistance is given to regional boards for administration and travel, and expenses are supported for coaches clinics, demonstrations and provincial championships.

THE OGF OFFICE

The office of The Ontario Gymnastic Federation is located in Toronto and can be reached during regular office hours. Within the office are technical personnel, the administrative director, administrative assistance and secretaries willing to answer your questions or refer you to the proper source of information. All correspondence with the provincial gymnastics body is directed through this office via the club or regional chairmen.

ITEMS AVAILABLE FROM OGF

OGF Lapel Pin

Gymnastics Bibliography

Technical Mailing List (1 year)

(specify men's or women's)

'Ontario Gymnast' Magazine

(1 Year Subscription)

'I Love Gymnastics' Button

Gymnastic Meet Manual

OGF Judging Slips

OGF Score Charts

(specify men's or women's)

REGIONAL CONTACTS

For information on Clubs in your area contact these Ontario Region Representatives.

METRO TORONTO EAST

Mr. Bill McIsaac

59 Havendale Road 293-2175 (H)

Scarborough, Ontario 294-3635 (O)

M1S 1E3

METRO TORONTO WEST

Mr. Colin Wackett

16 Lavington Drive 249-8864 (H)

Weston Ontario. 485-9421 (O)

M9R 2G9

CENTRAL ONTARIO

Doug Hancher

1439 Chalice Crescent

Mississauga, Ontario 277-9817 (H)

L5C 1S2

EASTERN ONTARIO

Mrs. Sharon Kropinski

94 MacDonnel Street

Kingston, Ontario 546-3549 (H)

K7L 4B7

SOUTH WESTERN ONTARIO

Mr. John Hertell

511 Pelissier Street

Windsor, Ontario 258-9622

N9A 4L2

NORTHERN ONTARIO

Mrs. D. Perras
194 Barlow Street
Sudbury, Ontario
P3C 3K3

674-5061 (L)
673-5621 (O)

NORTH WESTERN ONTARIO

Mrs. Pat Ofner
97 Bruce Street
Thunder Bay, Ontario
P7A 5W5

344-7964 (H)



VF

ORIENTEERING

EA2φN
CR 80
-S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Wilson
Minister
Malcolm Rowan
Deputy Minister

E-P-137

ORIENTEERING

WHAT IS ORIENTEERING?

Plotting and following a course with map and compass is what navigators have been doing all 'round the world for centuries. The sport which has evolved from finding one's way over land, called orienteering, is similar to car rallying except it is done on foot. To participate in an orienteering event, you are given a map on which is marked several circles indicating where red and white control markers are located. Your task is to read the map and navigate your route to the markers. At each control point, you punch a card to prove you reached it and proceed until the course is completed.

At organized orienteering meets, participants are usually timed but it is entirely up to the individual to decide whether to run or walk or even stop along the way and have a rest. There are those who enjoy the excitement and pressure of competition and try their hardest to come in first. However, for people who just want to get outside on the weekends, it is also an ideal sport. Plenty of families bring the children and a picnic lunch to enjoy a full day in the country.

WHY LEARN ORIENTEERING?

Quite aside from the healthy pleasure it affords, orienteering teaches skills

which are vital to safe enjoyment of all sorts of outdoor activities. As well as map reading and compass use, you learn such navigational techniques as aiming-off, pace counting, selecting attack points and routes. All this knowledge is very valuable in canoeing, hunting, hiking, camping, cross-country skiing and lots of other pursuits which make use of Ontario's wilderness areas.

Orienteering is the best way to develop these important skills and it is a sport not limited by age, fitness or family ties; everyone can participate. To explore the wonderful world of nature, you must get close to it. From a quiet walk in the woods to a vigorous search for fish or game, you'll fare better if you can orienteer.

WHAT YOU NEED FOR ORIENTEERING

Map and compass are the basic tools, a team which will serve you well when you understand the functions of each and how to use both to best advantage. Keep them handy all the time en route, your compass attached to the wrist of the hand not holding your map.

Orienteering maps are printed to a scale of 1:20,000 or 1:10,000, so that features significant to a person on foot can be included (those not necessary to the pedestrian navigator are left off). They are particularly helpful in making route choices in unfami-

liar terrain, for instance, when details such as hydro lines or railway tracks identify easily-travelled ways.

The compass is your guide for staying on course and a means of measuring distances. It is also used to orient your map, for a true reflection of the landscape, and to check direction when map detail is sparse.

The fundamental techniques of map and compass handling are primarily concerned with being able to take a bearing from a map and then walk it on the ground. However, straight-line navigation is seldom practised in competitive orienteering; in fact, beeline travel is plotted by few serious navigators on land, at sea or in the air.

WHERE TO START ORIENTEERING

This is a sport you can only learn in the field, so try it first in your own vicinity. To begin with, walk only short distances along clearly defined features such as roads, paths, field-edges and streams. As you become more familiar with the major map symbols, you may venture farther around the countryside.

When you've decided orienteering is for you, joining a club is probably your best bet. Among others already bitten by the same bug, you'll find encouragement and camaraderie and lots more fun than navigating on your own. You'll experience the thrill of

competing in club events; even taking it easy has its own excitement, with a group.

COMPETITIVE ORIENTEERING TIPS

Before embarking on a set course, take time to study it section by section, trying to visualize how each would appear if you were walking.

Make map-reading stops long enough to memorize the chief characteristics in the course-section coming up next.

While walking, observe your surroundings closely to make sure the characteristics co-incide with what you remember: first a hill to the right and a marsh to the left, then a gradual uphill climb, for example.

As each leg of the route is completed, fold your map so that only the relevant area is shown. Hold your thumb at your present location, with the nail pointing at your next destination.

Instead of taking a bearing exactly on a collecting feature, such as a stream, aim-off to one side. Then, when you come to water, you know the right direction to turn along it.

Selecting attack points is another time-saving device. These should be features larger than the control and within 250 yards of it, preferably in front.

Choice of alternate routes should be rational, governed by available evidence on which will get you where you're going faster: a detour by well-defined trail or a direct crossing through marshland, for instance.

The foregoing are just brief outlines of some modern navigational techniques the orienteer can use in a race. Orienteering, with its constant juxtaposition of mental awareness and physical alertness, provides an ideal recreation for all who prefer the muscular mill to be oiled by skill and technical ability. And it's fun!

For more information about this fascinating sport and to find out how to get in touch with a club near you, contact:

Ontario Orienteering Association,
559 Jarvis Street,
Toronto, Ontario M4Y 2J1
Telephone: 964-8655





Orienteeing

CA20N

CR 80

-S67

3



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation





ORIENTEERING ***adventure*** ***running***



What is orienteering?

Orienteering is a sport which takes place in wooded or open countryside, or parks in urban areas. Each individual orienteer has to complete a course by visiting a number of control points, usually in a set order. The start, finish and locations of the control points are marked on a special map; each competitor chooses his own routes between these points, using the skills of map-reading and navigation. It is this element of route choice which sets this sport apart from all other running based sports. At each of the control points are hung orange-and-white three sided flags (25 cm x 25 cm), along with a small needle punch with which the orienteer marks a control card. The marked map, control locations, descriptions and the control card are given to each orienteer at the start of the course. Each control marker bears an individual code and the needle punch imprints proves that each control location was visited. Orienteering is not a "treasure-hunt" with hidden control markers or trick instructions.

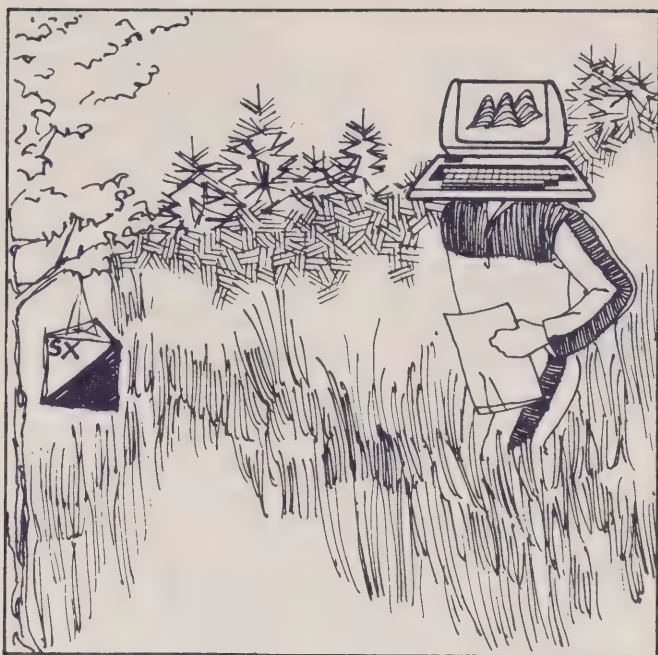
Super fit or not in the best of shape?

There is a place for everyone in orienteering, even people who consider themselves to be non-athletic. However, the dedicated athlete will find high standards and top level competition. Some who are less fit can be competitive by using skill in navigation to make up for a lack of speed. Most sports involve strenuous exercise so that those taking part usually are in an age group that can manage the physical demands without too much difficulty. Often this means people can no longer take part when they become older and tend to be less energetic and fit. Because of the nature of the sport, orienteering is enjoyed by people of all age groups from young children to the seniors citizens still young at heart.



For those who compete at the higher levels, the sport demands high standards of physical fitness. For those less fit, there are many opportunities to choose a course within their physical and navigational abilities; and then to progress to higher levels as their fitness and other abilities improve. The outdoor exercise of this sport is a great way to increase your level of fitness regardless of age. The whole family can share even when there are large differences in age and fitness among family members. Often when first introduced to the sport, the whole family may go around the course as a team,

helping each other in the observation, thinking and decision-making. Everyone can join in, even if the youngest member has to be carried.



It takes brains to orienteer

Because you choose your own route, more is involved than just the physical aspect of running or walking from one point to another. Many things have to be considered when deciding your route to the next marker, in order to get there the quickest and easiest way. Orienteering is much more than just an “action” sport demanding physical ability. It is a “thinking” sport which also challenges the mind. The basic skills and tools of map-reading with the aid of a compass are not difficult to understand, and learning is fun and fast because you learn by doing. The abilities to observe and read the signs of the land will also develop and be part of the skill in choosing your best route. You become self-reliant and will develop confidence when in unknown country. Maps are the focus of all events (usually 1:15000 scale), and are designed specifically for the orienteer, but they portray the terrain in such a way that it is easy for

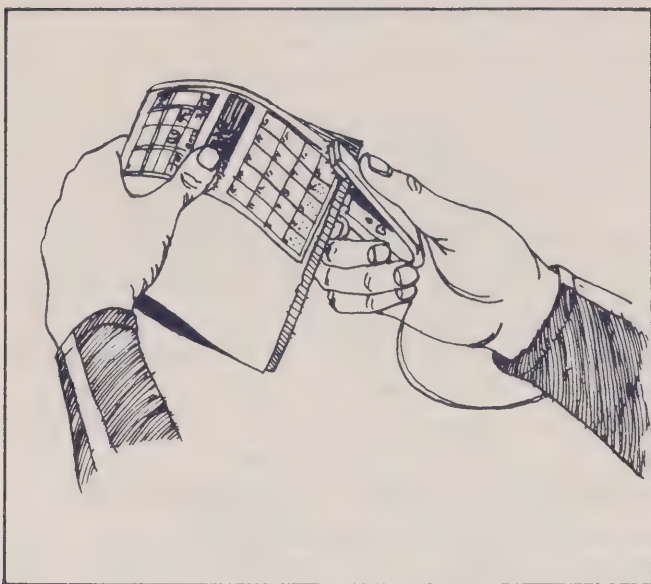
people with little orienteering knowledge to use them. The outdoor terrain is varied including features such as hills, valleys, fences, clearings, woods, roads, trails and streams.



Compete or go just for the fun of it!

Orienteering often is competitive, with the winner being the runner with the fastest time. However, it loses nothing in excitement and enjoyment if not done competitively when your aim is the enjoyment of the pleasures of the countryside spiced with the added interest of navigation in unfamiliar ground. There is little adventure in some sports such as hockey, tennis or road racing, while other activities such as mountain climbing have almost too much because of the constant danger. Orienteering is the adventure of striking out into unknown countryside but carried out under carefully controlled conditions

so that there is almost no risk. Orienteering is “adventure running”.



Variations on a theme

The most common variation of the sport is cross country, which has the orienteer visiting the controls in a set order, with the winner being the competitor who successfully completes the course in the fastest time. All major events use this type. Another variation is a score event, where the markers are scattered throughout the mapped area. Each marker has an assigned point value with the controls furthest away from the start/finish area having the most worth. A time limit is set and the person with the most points wins. Relays are often the most exciting form. The first runners from each team (three runners to a team) start together, the second runner tagged when the first returns, and then the third member is tagged when the second runner returns from his course. At this time the pattern of the race is usually clear and there is great excitement while waiting for the first team to finish and win. Some fun events are held at night in open or lightly-wooded areas with well defined boundaries, such as city parks. In winter when snow covers the ground, ski-orienteering is popular

in areas where there is a network of cross-country skiing trails. When it comes to devising fun ways to organize events, orienteers seem unlimited, whether indoors or outside.

***It doesn't cost much and
it's easy to start***

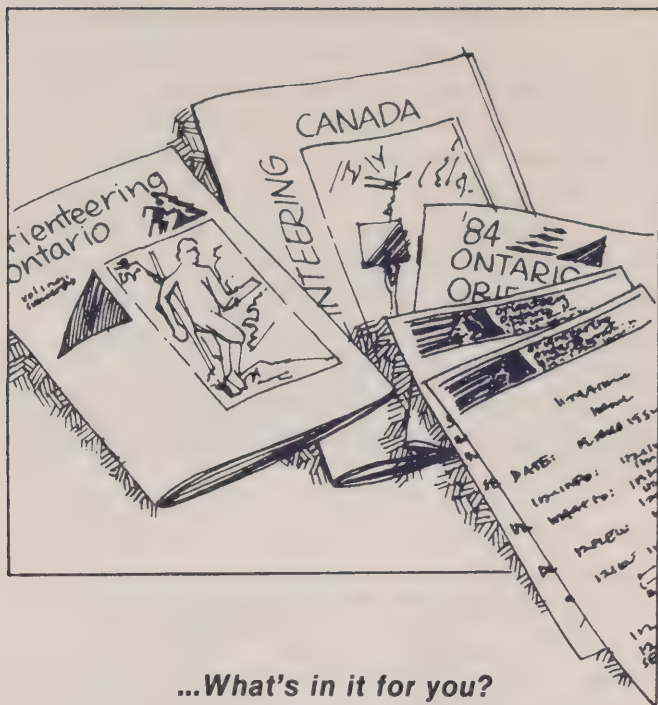
One advantage to orienteering is that it costs very little for anyone to take part. With only a few items of personal equipment necessary and entry fees less than the price of a movie, the cost to participate is low. Transportation to events outside your area can be an expense, but group travel such as with family, club or school can help reduce the amount per person. For the beginner or casual orienteer, no special clothing is required. A tracksuit, or shirt and old pants are quite good enough. Jeans are not recommended. Ordinary running or light walking shoes (not expensive light-weight road running shoes) are suitable footwear. Of course, like all sports, special clothing, footwear, and other equipment has been developed to meet the needs of the top competitor, but these are not needed to learn the sport.



Variety and adventure for all

Orienteering offers a wide variety of opportunities to people of all ages and levels of physical fitness. It provides challenges to be met and is rewarding for all who take part. It can be shared by all the family. The best orienteers are among the most fit of all world-class athletes. Also, it can be as strenuous or as gentle as anyone wishes and provides adventure without risk. It helps develop confidence, self-reliance and resourcefulness. Finally, the sport uses the natural countryside while encouraging respect and care for it.





...What's in it for you?

Orienteering Ontario is a non-profit organization funded largely by the Ministry of Tourism and Recreation for promotion of the sport in Ontario. The Association is affiliated with the Canadian Orienteering Federation and the International Orienteering Federation. Members of Orienteering Ontario are entitled to free or subsidized programs sponsored by the Provincial and Federal governments, and Wintario.

Membership is easy to obtain and is well worth the low cost. Fees are as follows for 1984.

Adult (18 years & over) — \$14.00

Junior (under 18 years) — \$12.00

Family — \$26.00



Here are some of the membership benefits:

Eligibility to participate in all provincial, national and international meets, clinics and special events.

Entry to events at full members' rates.

Free subscriptions to "Orienteering Canada" and "Orienteering Ontario".

Regular mailings of meet schedules, meet and clinic flyers plus other special notices.

Substantially reduced rates for training camps, mapping seminars, coaching and other clinics.

Orienteering Ontario maps and other publications available at reduced rates.

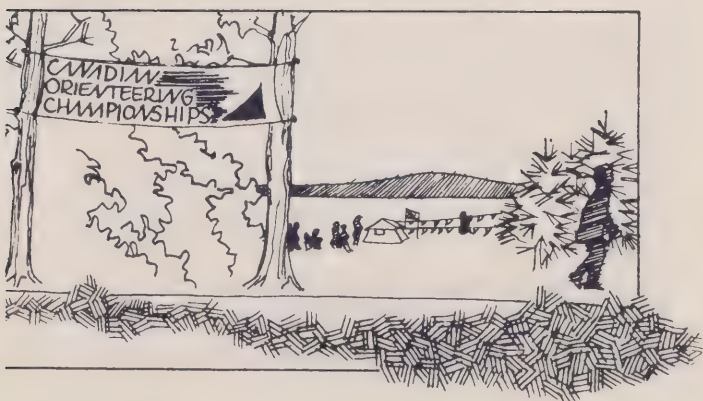
Travel assistance (such as Wintario or Federal government grants) if qualified.

10% discount on most sporting goods from ABC Sports in Toronto.

Discounts (up to 20%) from Green and Ross (the car store).

Eligibility for employment in mapping, coaching and other projects or programs.

Comprehensive insurance coverage (medical and dental)



More questions?

Phone us or drop by at our office.

Our address and phone number are:

Orienteering Ontario

Ontario Sports Centre
1220 Sheppard Ave. East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1

Phone (416) 495-4160

We are open Monday through Friday, from
8:30 a.m. to 4:30 p.m.



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

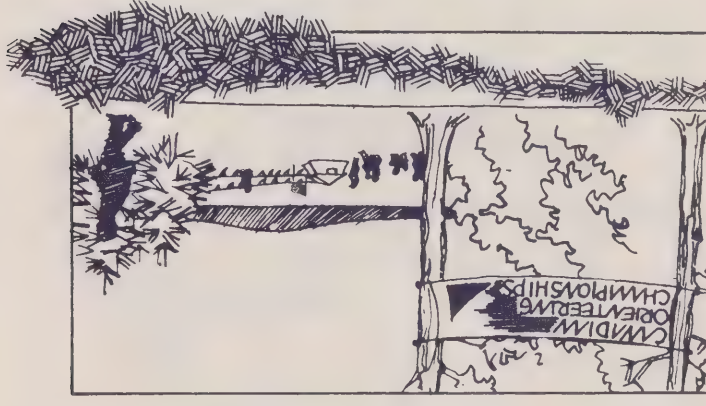
Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

pétitions nationales ou internationales;
 Rabais de 10% sur la plupart
 des articles de sport chez ABC Sports à
 Toronto;

Rabais de jusqu'à 20% chez
 Green and Ross (magasin d'entretien)

automobile);
 Admissibilité à l'emploi dans les
 programmes des cartographie, d'entraînement
 et autres;

Assurance (médicale et dentaire).



Avez-vous des questions à poser?
 Téléphonez-nous ou venez nous
 voir à:

Orienteering Ontario
 Centre des sports de l'Ontario
 1220 est, avenue Sheppard
 Willowdale, Ontario
 M2K 2X1

Téléphone: (416) 495-416

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h
 30.

L'association est affiliée à la Fédération canadienne de course d'orientation (FCCO) et à la Fédération internationale de course d'orientation (FICO). Les membres d'Orienteering Ontario ont droit à des programmes gratuits ou subventionnés par les gouvernements provincial et fédéral, et par Wintario.

Devenir membre est aisé et il n'en coûte guère. Les redevances pour 1984 sont les suivantes:

Adultes (18 ans et plus)	— 14\$
Juniors (moins de 18 ans)	— 12\$
Familles	— 26\$



Voici quelques-uns des avantages que vous procure la qualité de membre:

Droit de participer à toutes les rencontres provinciales, nationales et internationales, aux ateliers et aux événements spéciaux;

Inscription à toutes les rencontres au tarif des membres de plein droit;

Abonnement gratuit à "Orienteering Ontario" et à "Orienteering Canada";

Envoi périodique des calendriers des rencontres, des brochures d'ateliers, et autres avis spéciaux;

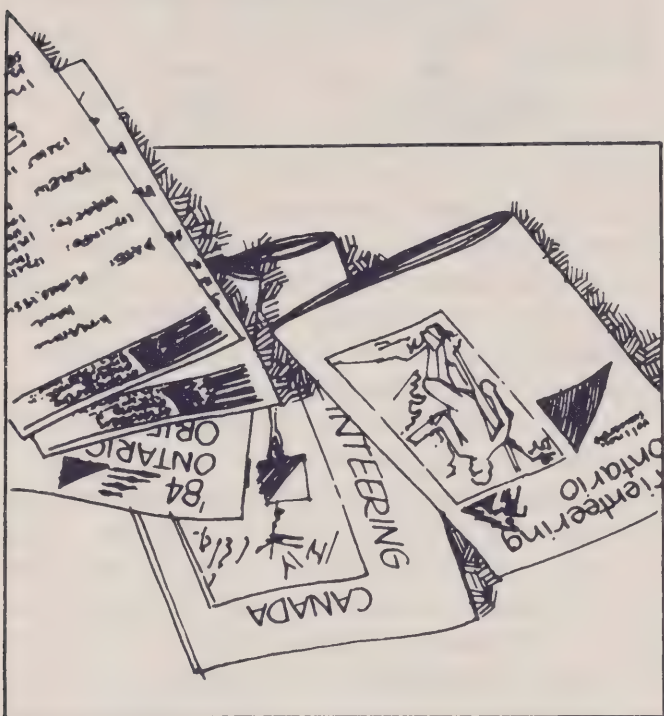
Réductions considérables sur les redevances des camps d'entraînement, les ateliers de cartographie, d'entraîneur et autres;

Cartes d'Orienteering Ontario et autres publications à prix réduits;

Subventions de déplacement (par exemple subventions Wintario ou fédérales) aux membres choisis pour participer aux com-

Orienteering Ontario est un organisme sans but lucratif subventionné en grande partie par le ministère du Tourisme et des Loisirs en vue d'étendre la pratique de la course d'orientation dans la province.

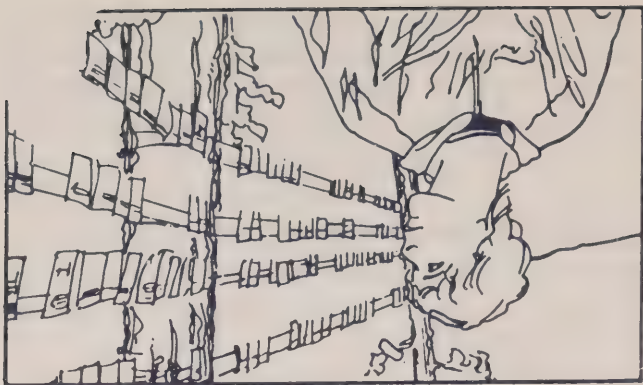
...Quels avantages pouvez-vous en retirer?





Var  t   et aventure pour tous

Les courses d'orientation offrent une grande variété d'occasions de se divertir pour tous les âges et tous les niveaux de condition physique. Elles présentent des défis satisfaisants pour tous les participants. Toute la famille peut y prendre part. Les meilleurs coureurs d'orientation sont parmi les plus en forme des athlètes de classe mondiale, mais le sport peut être aussi rigoureux ou reposant qu'on le désire et il offre l'aventure sans risque. Il aide à développer la confiance en soi et la d  rouillardise. Enfin, il se pratique en pleine campagne et encourage le respect et la protection de l'environnement.



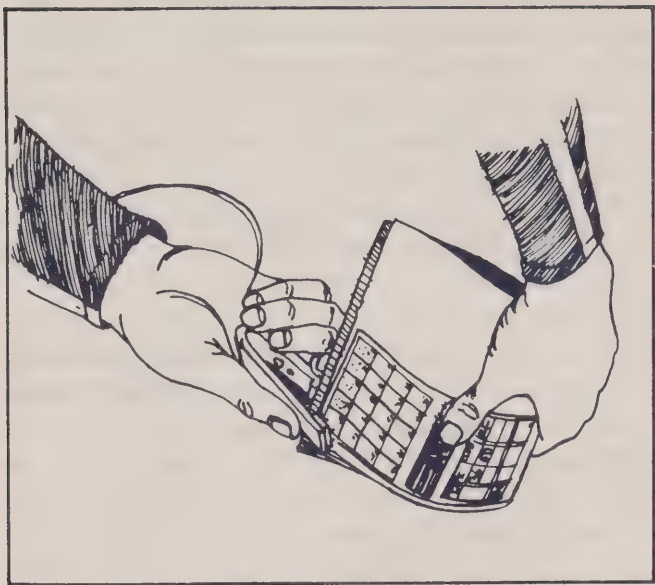
  quipements spéciaux pour satisfaire les besoins de ceux qui participent aux grandes compétitions, mais on n'en a pas besoin pour apprendre à pratiquer ce sport.

l'arrivée ayant un nombre de points plus élevé. On impose une limite de temps aux coureurs et celui qui réunit le plus de points gagne l'épreuve. Les courses de relais sont aussi une variation très passionnante. Les premiers coureurs de chaque équipe (une équipe se compose de trois coureurs) prennent le départ en même temps, les seconds équi-piers partent lorsque les premiers arrivent et les troisièmes après le retour des seconds. L'issue de la course commence déjà à se dessiner et l'excitation monte en attendant qu'une équipe finisse la première. Certaines courses ont lieu de nuit, dans des régions peu boisées ou dégagées et bien délimitées, comme des parcs urbains. En hiver, lorsque la neige recouvre le terrain, les courses d'orientation en ski de fond sont très appréciées dans les régions où existent des pistes de ski de fond. Que ce soit en plein air ou dans des lieux couverts, les possibilités de divertissement semblent être illimitées pour les adeptes de la course d'orientation.

C'est un sport économique et facile à entreprendre

Un des avantages de la course d'orientation, c'est qu'elle exige peu de dépenses. C'est un sport qui ne demande que quelques articles d'équipement personnel et l'inscription coûte moins cher qu'un billet de cinéma. Le transport pour se rendre à une compétition peut être coûteux, mais en voyageant en famille ou en groupe, avec un club ou une école, ce coût peut être considérablement réduit. Les vêtements spéciaux ne sont pas nécessaires pour les débutants ou les participants occasionnels. Un surêtement, ou une vieille chemise et de vieux pantalons suffisent. On recommande d'éviter les jeans. Les chaussures ordinaires de course ou de marche (pas les chaussures légères et coûteuses pour les courses sur route) conviennent à merveille. Bien entendu, comme pour tous les sports, on a mis un point des chaussures, des vêtements et autres

étant la personne qui réalise le meilleur temps. Toutefois, ce sport est tout aussi excitant et agréable même si on ne le pratique que pour jouir des plaisirs de la nature auxquels vient s'ajouter la satisfaction de ne pas se perdre dans une région inconnue. Des sports comme le hockey, le tennis ou les courses sur route n'offrent qu'une aventure et d'autres, comme l'alpinisme, en offrent trop à cause de la présence constante du danger. La course d'orientation est une aventure qui vous transporte dans une région rurale que vous ne connaissez pas, mais elle a lieu dans des conditions surveillées si bien qu'il n'y a pratiquement aucun danger. C'est l'aventure en courant.



Variations sur un thème

La variation la plus commune de ce sport est le cross-country. Les participants doivent se rendre aux divers points de contrôle dans un certain ordre, le gagnant étant le coureur qui réalise le meilleur temps. Toutes les principales compétitions comportent ce genre de course. Une autre variation est la course avec points, pour laquelle les points de contrôle sont dispersés dans toute la région où se déroule la course. On affecte un certain nombre de points à chaque point de contrôle, les plus éloignés du départ et de

prend rapidement et en s'amusant parce qu'il s'agit d'une formation pratique. L'aptitude à observer et à interpréter les repères naturels vous sert aussi à choisir le meilleur parcours. Vous devenez indépendant et plus sûr de vous-même en pleine campagne. Les cartes topographiques (au 1/15 000^e) sont essentielles dans toutes les courses et elles sont spécialement conçues pour les participants aux courses d'orientation, mais elles représentent le terrain de façon à ce que même ceux qui n'ont pas une grande expérience de l'orientation puissent les utiliser facilement. La nature est variée et comprend des repères tels que les collines, les vallées, les clôtures, les clairières, les bois, les routes, les pistes et les cours d'eau.



Courez en compétition ou simplement pour vous divertir!
 Les courses d'orientation se courent souvent en compétition, le gagnant

niveaux plus élevés au fur et à mesure que leur forme et leurs aptitudes s'améliorent. Puisque ce sport se pratique en plein air, il est excellent pour améliorer la condition physique à tout âge. On peut y participer en famille, même s'il y a de grandes différences d'âge et de condition physique entre les membres. Souvent, au début, les familles effectuent le parcours en équipe, en s'entraidant pour observer, réfléchir et prendre des décisions. Tout le monde peut y participer, même s'il faut porter les plus jeunes.



Pour s'orienter, il faut de la jugeote!

Du fait que vous choisissez votre propre itinéraire, le sport consiste en bien autre chose que de se rendre en courant ou en marchant d'un point à un autre. Il faut tenir compte de bien des facteurs pour décider du meilleur moyen d'atteindre le prochain point de contrôle. La course d'orientation est bien plus qu'un sport actif exigeant des aptitudes physiques. C'est un sport "intelligent" qui met aussi le cerveau à l'épreuve. Il est facile d'acquérir les compétences de base de la lecture de carte à l'aide d'une boussole, et on ap-

tous les points. La course d'orientation n'est pas une "course au trésor" dans laquelle les points de contrôle sont cachés ou les instructions truquées.

En pleine forme ou plutôt fatigué?

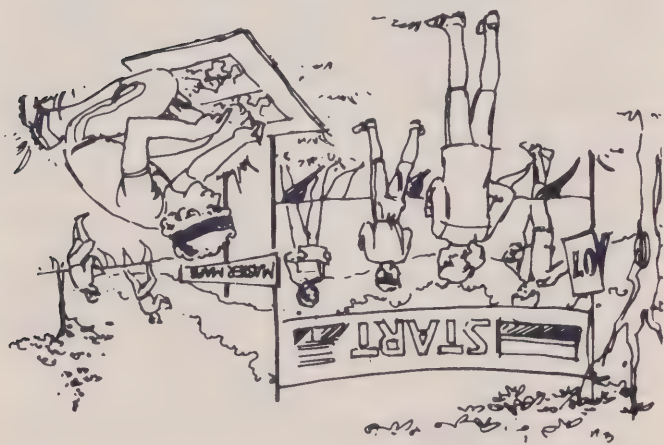
Tout le monde peut participer aux courses d'orientation, même les gens qui ne se considèrent pas comme des sportifs.

Toutefois, les athlètes y trouveront aussi des normes élevées de compétition. D'autres, qui ne sont pas très en forme, peuvent aussi participer en remplaçant la vitesse par leurs aptitudes à la navigation. La plupart des sports exigent des efforts physiques, si bien que

ceux qui y participent font généralement partie des groupes d'âge les plus aptes à fournir ces efforts sans trop de difficulté. C'est pour quoi les gens arrêtent souvent de se livrer à leur sport favori lorsqu'ils vieillissent ou ne sont plus tout à fait aussi énergiques ou en forme. Mais tout le monde peut participer aux courses d'orientation, des tout jeunes enfants aux personnes âgées qui se sentent encore jeunes.



Ceux qui participent à ce sport aux niveaux les plus élevés doivent être en excellente condition physique. Ceux qui sont moins en forme peuvent choisir des courses qui conviennent à leurs aptitudes physiques et à la navigation avant de passer à des



Qu'est-ce que la course d'orientation?

La course d'orientation est un

sport qui se pratique dans des régions boisées ou dégagées en pleine campagne ou, dans les agglomérations urbaines, dans les parcs. Les participants doivent effectuer un parcours déterminé en se présentant à un certain nombre de points de contrôle, d'ordinaire dans un ordre donné. Le départ et l'arrivée, ainsi que les points de contrôle, sont indiqués sur une carte spéciale. Les participants peuvent choisir leur itinéraire entre ces points, en faisant appel à leurs aptitudes à lire une carte et à s'orienter. C'est ce choix des itinéraires qui différencie ce sport des autres sports basés sur la course à pied. Chacun des points de contrôle est identifié par une balise orange et blanche à trois côtés (25 cm x 25 cm) et on y trouve aussi une petite poinçonneuse avec laquelle les coureurs poinçonnent leur carte de contrôle. Au départ de la course, les participants reçoivent une carte topographique marquée et une carte de contrôle, et on leur donne l'emplacement et la description des points de contrôle. Les points de contrôle sont codés et la marque de la poinçonneuse permet de vérifier si un coureur est passé par





Sports Travelcade



Course
d'orientation



D

RACQUETBALL

CAZPN
CR 80
-S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon Robert Welch
Minister
Robert Johnston
Deputy Minister

RACQUETBALL

Everybody's Game

One of the most exciting racquet sports today is also one of the newest and fastest growing games in North America. Racquetball is played by young and old, male and female, either competitively or for recreation.

While tournament players put in hours of practice and need tremendous stamina to reach top-ranking status, people with absolutely no experience can pick up the fundamentals and enjoy racquetball within minutes of first stepping onto the court.

Skills are easily transferred to or from other sports. Tennis, squash, badminton, handball and table tennis have many elements in common with racquetball. Rules and strategies are very similar and have like values.

Playing the Game

Racquetball is a year-round indoor sport and can be played outdoors during spring, summer and fall. Courts have one, three, or four walls. The four wall type, most commonly used, is 20' wide by 40' long by 20' high. Four-wall courts have five playing surfaces: back, front, two side walls and the ceiling.

The object of the game is to keep the ball in play from racquet to front wall to floor, where only one bounce is allowed

Tournament Categories

A typical list of major tournament events includes:

- Junior Singles (up to and including
18 years of age)
- Open Singles (any age)
- Senior Singles (35 to 44 years of age)
- Master Singles (45 to 54 years of age)
- Golden Master Singles (55 years of
age and up)
- Women's Novice Singles
- Women's Open Singles
- Open Doubles
- Senior Doubles

Advantages of the Game

Racquetball is a great conditioner. Vigorous workouts on the court bring noticeable results in a very short time. Muscular and cardiorespiratory endurance is greatly improved, along with agility, co-ordination and reaction-time. Strength, balance, flexibility and power are all benefitted by racquetball.

Psychosocial values are high. The game fosters control of temper outbursts and offers release from subconscious tensions. As one learns to play better, the experience of success stimulates self-confidence and self-respect. Socially, the building of sportsmanship in competition with other players is a reward in itself. Teamwork in doubles play brings out qualities of leadership and co-operation valuable in today's society.

Leisure time devoted to this game is time

well spent. Racquetball provides a healthy outlet for both physical and mental activity.

Organizing the Game

In this province, Racquetball Ontario is the sport governing body. Basically, objectives of this association are:

- to promote, encourage and develop the sport of racquetball among Ontarians by organizing its play throughout the province;
- to solicit grants for educational programs in junior development and clinics for coaches and officials by submitting plans for such projects to the Sports and Fitness Division of the Ministry of Culture and Recreation
- to keep members up to date on what is happening in the sport by providing regular newsletters, bulletins etc.

For further information contact:

Racquetball Ontario,
360 Dufferin Street,
Toronto, Ontario M6K 1Z8
Telephone 536-4410,
evenings 822-2163 (area code 416)

CA20N
CR80
-S67

Racquetball



SPORTS
TRAVELCADE

RACQUETBALL

Everybody's Game

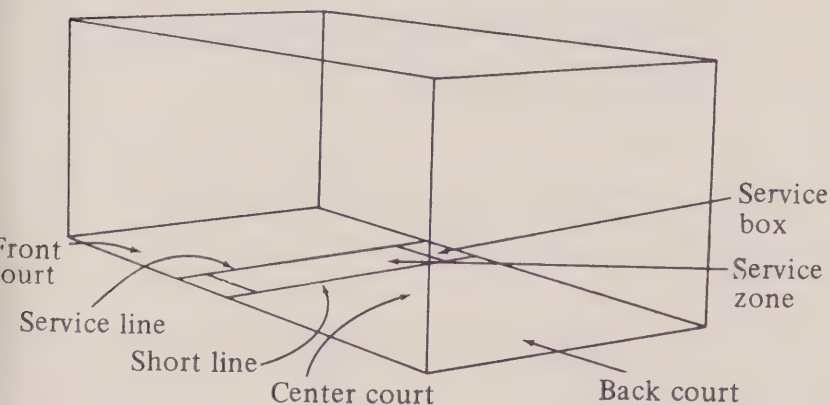
One of the most exciting racquet sports today is also one of the newest and fastest growing games in North America. Racquetball is played by young and old, male and female, either competitively or for recreation.

While tournament players put in hours of practice and need tremendous stamina to reach top-ranking status, people with absolutely no experience can pick up the fundamentals and enjoy racquetball within minutes of first stepping onto the court. Two players are involved in singles, three in cutthroat and four in doubles.

Skills are easily transferred to or from other sports. Tennis, squash, badminton, handball and table tennis have many elements in common with racquetball. Rules and strategies are very similar and have like values.

Playing the Game

Racquetball is a year-round indoor sport and can be played outdoors during spring, summer and fall. Courts have one, three, or four walls. The four wall type, most commonly used, is 20' wide by 40' long by 20' high. Four-wall courts have five playing surfaces: back, front, two side walls and the ceiling.



The object of the game is to keep the ball in play from racquet to front wall to floor, where only one bounce is allowed before it is hit again. A few rules are all you need to know before starting to play.

In serving, the ball is hit off a bounce, must first strike the front wall and then land within court boundaries behind the short line (second from front wall). The server stands in the service zone and, in doubles, his or her partner's position is against either side wall. If the serve is long or short, two service trials are awarded. If the serve is wide of side boundaries or the ball does not first hit the front wall, only one trial service is awarded.

In a game of doubles, the team serving initially keeps the service until it loses a rally. Thereafter, each partner on a team serves before service goes back to their opponents. Play must alternate between teams but not necessarily between partners on a team.

For both singles and doubles, a game consists of 21 points and a margin of one is all that is required to win. In other words, a 20-20 tie can be broken with just one rally.

A hinder is called on a player who obstructs an opponent's swing at the ball. This avoids injuries from a racquet and gives each player a fair chance to return the ball. In tournament play, only the referee is empowered to call hinders.

Equipment for the Game

Strung racquets – Wooden frames, usually used by novices, are heavy and cumbersome. Plastic frames are relatively inexpensive, lightweight and give good service. Aluminum frames are well balanced and most satisfactory on the whole.

Balls – These should be 2-1/4" in diameter, weigh approximately 1.40 ounces and should bounce to about 2/3 of original height when dropped. Brands approved by racquetball associations are recommended.

Gloves, wristbands and headbands – Designed to prevent excessive moisture from affecting play, these are optional.

Footwear – Proper gym shoes must be worn for player protection and to avoid damage to court floor.

Court dress – White or pastel shades are generally acceptable. Dark colors are not permitted in tournaments.

Tournament Categories

A typical list of major tournament events includes:

- Junior Singles (up to and including 18 years of age)
- Open Singles (open to any age)
- Senior Singles (35 to 44 years of age)
- Master Singles (45 to 54 years of age)
- Golden Master Singles (55 years of age and up)
- Women's Novice Singles
- Women's Open Singles
- Open Doubles
- Senior Doubles

Advantages of the Game

Racquetball is a great conditioner. Vigorous workouts on the court bring noticeable results in a very short time. Muscular and cardiorespiratory endurance is greatly improved, along with agility, co-ordination and reaction-time. Strength, balance, flexibility and power are all benefited by racquetball.

Psychosocial values are high. The game fosters control of temper outbursts and offers release from subconscious tensions. As one learns to play better, the experience of success stimulates self-confidence and self-respect. Socially, the building of sportsmanship in competition with other players is a reward in itself. Teamwork in doubles play brings out qualities of leadership and co-operation valuable in today's society.

Leisure time devoted to this game is time well spent. Racquetball provides a healthy outlet for both physical and mental activity.

Organizing the Game

In this province, Racquetball Ontario is the sport governing body. Basically, objectives of this association are:

- to promote, encourage and develop the sport of racquetball among Ontarians by organizing its play throughout the province;
- to solicit grants for educational programs in junior development and clinics for coaches and officers, by submitting plans for such projects to the Sports Services Branch of the Ministry of Culture and Recreation;
- to keep members up to date on what is happening in the sport by providing regular newsletters, bulletins, etc.

For further information contact:

Racquetball Ontario
360 Dufferin Street
Toronto, Ontario
M6K 1Z8
Telephone: 416-536-2109
Evenings: 416-822-2163



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Ward Cornell
Deputy Minister

D1028 6/81 5M

collaboration, atouts indispensables pour qui veut réussir dans notre société actuelle.

Les heures de détente consacrées à ce jeu sont bien employées: le racquetball constitue une saine activité physique et mentale.

Organisme compétent

Racquetball Ontario est l'organisme directeur, responsable de ce sport dans la province. Ses objectifs sont avant tout:

- de promouvoir, stimuler et développer la pratique du racquetball en Ontario en se ramifiant dans toute la province;

- d'organiser des programmes de formation des

jeunes et de mettre sur pied des ateliers de

perfectionnement pour les entraîneurs et les

responsables, grâce à des subventions de la

Direction des services aux sports du ministère

des Affaires culturelles et des Loisirs;

- de tenir les membres au courant de l'évolution

de ce sport et de ce qui s'y passe, grâce à des

bulletins périodiques, des brochures, etc.

Pour de plus amples renseignements, veuillez

communiquer avec:

Racquetball Ontario

360, rue Dufferin

Toronto, Ontario

M6K 1Z8

Téléphone: 416-536-2109

Soir: 416-822-2163



Ontario

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Direction des
sports et du
conditionnement
physique

Ministre
Ward Cornell
Sous-ministre

ISBN-0-7743-6336-3

L'hon Reuben C. Baetz

La balle — Elle doit avoir un diamètre de 2 1/4 po., peser environ 1.40 oz et s'élever, au rebond, aux deux tiers environ de la hauteur de chute initiale. Les marques approuvées par les associations de racquetball sont généralement les meilleures.

Gants, bracelets et bandeaux — D'un usage facultatif, ils absorbent la transpiration, qui gêne certains joueurs.

Chaussures — Les joueurs doivent porter de bonnes chaussures de gymnastique, afin de ne pas glisser ni d'abîmer le parquet.

Vêtements — La tenue des joueurs est généralement blanche; les tons pastel sont tolérés; en compétition, il est interdit de porter des vêtements de couleur sombre.

Catégories

Voici une liste type des principales catégories de compétition :

- Simple juniors (18 ans et moins)
- Simple toutes catégories d'âge
- Simple seniors (35 à 44 ans)
- Simple vétérans (45 à 54 ans)
- Simple grands vétérans (55 ans et plus)
- Simple débutantes
- Simple dames (toutes catégories d'âge)
- Double toutes catégories d'âge
- Double seniors

Bienfaits du racquetball

Le racquetball est un excellent moyen de se mettre et de rester en forme. Le joueur qui se livre à fond sur le court constate très rapidement de nets progrès. Il améliore considérablement sa résistance musculaire et cardio-respiratoire, ainsi que son agilité, la coordination de ses mouvements et ses réflexes. Le racquetball développe également force, équilibre, souplesse et puissance.

Ce sport apporte, par ailleurs, d'énormes bienfaits psychologiques. Il permet au joueur de se libérer de sa tension nerveuse et de mieux se maîtriser. Au fur et à mesure de ses progrès, ce dernier prend confiance en lui, en sa valeur personnelle. Sur le plan social, l'esprit sportif que suscite et entretient la compétition entre joueurs constitue une récompense en soi. En double, le travail de l'équipe développe à la fois le sens du commandement et celui de la

Le jeu consiste à renvoyer avec une raquette la balle sur le mur principal, avant son deuxième rebond au sol. Voici les règles, très simples, du jeu :

Lors d'un engagement, la balle, frappée au rebond par le serveur, doit toucher directement le mur principal et retomber, dans les limites du court, derrière la ligne de mise en jeu (la deuxième à partir du mur principal). Le serveur se tient dans la zone de service; en double, son partenaire doit rester, lors du service, contre l'un des murs latéraux. Les fautes de service sont de deux sortes: si le service est trop long ou trop court, le serveur a droit à une deuxième balle; si la balle de service retombe en dehors des limites latérales ou qu'elle ne frappe pas directement le mur principal, le service change de camp.

En double, le service change une première fois de camp aussitôt que l'équipe du joueur au service perd un échange. Par la suite, les équipes ne peuvent se reprendre le service qu'après avoir gagné un échange sur le service de *chaque* partenaire de l'équipe adverse. Lorsque la balle est en jeu, les équipes doivent la renvoyer à tour de rôle; l'alternance, par contre, n'est pas indispensable entre joueurs de la même équipe.

En simple comme en double, la partie se dispute en 21 points; un écart de un point suffit pour gagner. En d'autres termes, à pointage égal 20-20, un seul échange décide de l'issue de la partie.

Il y a obstruction lorsqu'un joueur gêne son adversaire et l'empêche de renvoyer la balle. La stricte application de cette règle évite bien des coups de raquette dangereux et permet aux joueurs de renvoyer la balle dans des conditions normales de jeu. En compétition, seul l'arbitre a le droit de déterminer les cas d'obstruction.

Matériel et équipement

La raquette — La raquette est munie de cordes. Cadre en bois; raquette lourde et encombrante, généralement utilisée par les débutants. Cadre en matière plastique; raquette relativement bon marché, légère et durable. Cadre en aluminium; raquette bien équilibrée, très bonne à tous les points de vue.

RACQUETBALL

Un jeu pour tous

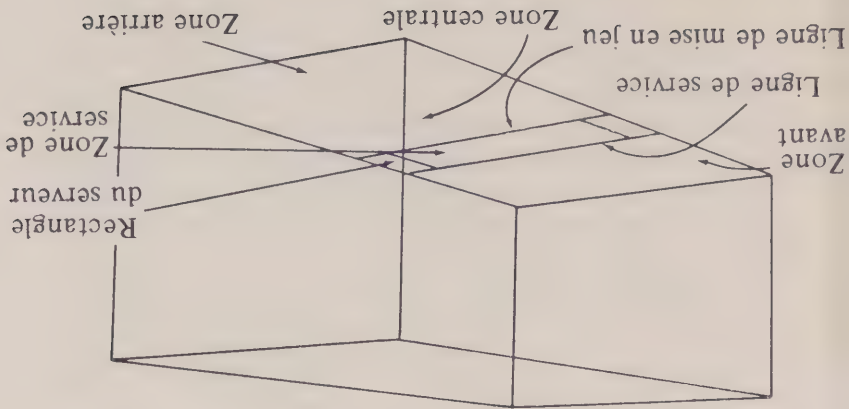
Dernier-né des sports de raquette, le racquetball suscite un immense engouement en Amérique du Nord. Sport de compétition pour certains, simple divertissement pour d'autres, il attire jeunes et moins jeunes sans distinction de sexes.

S'il est vrai que pour ce classer parmi les champions, les joueurs doivent se soumettre à un entraînement impitoyable et posséder d'extraordinaires réserves d'endurance, il est tout aussi vrai que les novices peuvent s'initier et prendre plaisir à ce jeu en l'espace de quelques minutes, dès leur première apparition sur le court. Les parties se jouent en simple, en double ou encore à trois.

Les qualités et habileté physiques qui permettent de réussir au racquetball sont communes à bien d'autres sports. Ses règles, tactiques et esprit de jeu s'appliquent tout particulièrement à celles du tennis, du squash, du badminton, du handball (balle frappée à main nue) et du tennis de table.

Terrain et règles

Le racquetball peut se pratiquer à longueur d'année sur terrain couvert et, durant le printemps, l'été ou l'automne, en plein air. Les courts ont un, trois ou quatre murs. Le court à quatre murs, le plus répandu, a 40 pi. de long, 20 pi. de large et 20 pi. de haut; il compte cinq surfaces de jeu: le mur arrière, le mur principal, les deux murs latéraux et le plafond.





Racquetball



**SPORTS
TRAVELCADE**

VF

RHYTHMIC GYMNASTICS

CA2φN
CR 80
-S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon Robert Welch
Minister
Robert Johnston
Deputy Minister

WHAT IS MODERN RHYTHMIC GYMNASTICS?

Fundamentally, it is divided into two branches: rhythmic and competitive.

Rhythmic gymnastics is a modern recreational sport ... co-ordinated relaxation, graceful elasticity, harmony in motion ... a fun way to keep fit!

It is a system of physical training with emphasis on natural movements such as running and walking. It is built upon the basic requirements of physical effectiveness ... strength, co-ordination, endurance and flexibility. All exercises are shaped to allow the individual to use feminine grace and self-expression to the fullest extent.

A very important element in inducing rhythm and self-expression is music, which is present in training and in public performances.

Exercises with hand balls, hoops, ribbons, ropes, scarves and other light apparatus further develop co-ordination and balance. They provide a variety in programming, choreography and music, making participation fun as well as invigorating.

N RHYTHMIC GYMN

WHY MODERN RHYTHMIC GYMNASTICS?

It's a beautiful way to get in shape!

It's designed for YOU!

Recreational modern rhythmic gymnastics suits all women of all ages, from all walks of life regardless of the previous background of the individual. Training is designed to suit the physical needs, capabilities and age of each group member. Basic calisthenics are done in a feminine and graceful manner, stimulating the gymnast to higher degrees of effective exertion. The program progresses from simple running and walking exercises to a series of synchronized calisthenics and 'dynamics', all done to music with a kind of pattern or theme. It becomes a system of difficult but graceful maneuvers by athletes who look and move like women. For many it provides social and recreational activity in body movement exercises, done in groups of 30.

Competitive modern rhythmic gymnastics requires self-discipline, dedication and endurance, but the self-confidence and grace of the movement it develops are still evident. The individual competes against other individuals at the local, provincial, national or international level. The skills are similar to those in recreational modern rhythmic gymnastics except the

ASTICS

exercises performed must demonstrate the elasticity and co-ordination of the gymnast in addition to a sensitive difference of dynamic amplitude and speed. The gymnast must fully relate to her apparatus in a $1\frac{1}{2}$ to 2 minute performance.

HISTORY OF MODERN GYMNASTICS

In southern Ontario, modern rhythmic, gymnastics is known to many through the Estonian school, Kalev Estienne. This club represented Canada at the Gymnaestrada in Switzerland in 1968, performed at the Olympics in Mexico in 1969 and at Expo in Japan on Canada Day 1970, participated in the 1975 Gymnaestrada at Berlin. On competitive level, the team entered World Olympics in Cuba in 1971, Holland in 1973, Spain in 1975 and Switzerland in 1977.

Modern rhythmic gymnastics were part of the opening ceremonies at the Olympics '76 in Montreal and an international competition in Toronto two weeks prior to the Olympics in competitive modern gymnastics had 15 countries participating.

The Ontario Modern Rhythmic Gymnastics Federation was founded April 24, 1970 by Mrs. Evelyn Koop, Director of Toronto's Kalev Estienne. As Chairman of OMRGF, Mrs. Koop has

been promoting modern gymnastics by conducting seminars and giving demonstrations across Canada, Ontario, U.S.A. and Toronto for universities, boards of education, YWCA's and recreational departments.

In November 1974, the Federation acquired a Bulgarian national coach and former gold-medalist Liliana Dimitrova as Canada's national team coach. She will also be available to travel in Ontario and Canada coaching competitive modern gymnastics upon request.

Ontario now has a full time travelling coach who will be giving seminars and clinics in Ontario for those requesting her experience and services.

Ontario provincial championships in competitive modern gymnastics were held for the seventh time February 1977 in North Bay. National championships were held April 1977 in Vancouver and will be held March 1978 in Toronto.

An Ontario Gymnaestrada, open to all clubs in the province, was held May 1977 in Sudbury.

The annual seminar in Modern Gymnastics at York University held the first week in July, is open to everyone over 12 years of age. Basic and advanced exercises and routines with ball, ribbon, hoop and rope are taught

in the gymnasium. Choreography, philosophy, methodology and recreational aspects of the sport are discussed in open forum and seminar fashion.

Modern rhythmic gymnastics now has the Coaching Certification Manual Level 1 available.

Perhaps you would like to help start a club in your area! Perhaps you belong to a club or school that is interested in having a Modern Rhythmics Seminar or Clinic ... We would especially like to encourage public school teachers to involve modern rhythmic gymnastics in their program because of the physical and mental attributes modern gymnastics develops when started at an early age ... Please contact:

Mrs. Evelyn Koop,
Chairman, OMRGF,
52 Forest Park Cr.,
Thornhill, Ontario.
L3T 2M7

Sport Ontario
559 Jarvis Street
Toronto, Ontario
M4Y 2J1



Rhythmic Sportive Gymnastics

CA20N
CR 80
S67,



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Rhythmic Sportive Gymnastics (RSG) has been internationally recognized as a sport since the 1950's, but has been practised competitively in Eastern Europe since the 1920's, and rhythmically, long before that. Its origins go back to the ancient Greeks exercising with hoops and balls; the Chinese practising group calisthenics; and even American games like jump rope.

Rhythmic Sportive Gymnastics is a beautiful and challenging sport, offering total physical exercise, grace and beauty of movement, creativity and self-expression. Suitable for all ages and abilities, it stresses natural flowing movement in harmony with hand apparatus. All movement is performed to music and, as the elements of posture, coordination, strength, flexibility and endurance are developed, so is the sense of rhythm and musicality. One can choose to participate rhythmically or competitively, as an individual or in a group. Regardless of your level or aspirations, there exists a branch of RSG for you!

Rhythmics

Rhythmics is the non-competitive branch of RSG. It is based on the principles of natural flowing movement and contraction-relaxation. All movements are performed to music, with and without hand apparatus, including those used in the competitive branch, as well as such creative pieces as scarves, tambourines, flags and wimples. Rhythmics provides for the acquisition of physical skills in a "no lose" environment: the ideal activity for classroom, club, performance and/or training venue. Regardless of an individual's age or capabilities, a program can be tailor-made for rewarding participation and a sense of achievement . . . fitness and fun in one!

Competitive RSG

For those who wish to participate in an athletic-aesthetic sport, competitive RSG is the answer! Emphasis here is on speed, flexibility, strength, and excellent ap-

paratus control. Competitive RSG is governed by specific technical rules and regulations, but the key remains in the interaction of athlete and apparatus in a harmonious, dynamic fashion. The competitive apparatus include rope, hoop, ball, clubs and ribbon, and this branch allows for the pursuit of athletic excellence in a creative and expressive sport.



Ontario Rhythmic Sportive Gymnastic Federation

What is the ORSGF?

The ORSGF is the provincial sport governing body for rhythmic sportive gymnastics in Ontario. This non-profit organization is responsible for both branches of the sport: rhythmic and competitive RSG. The ORSGF is a member of the Canadian Rhythmic Sportive Gymnastic Federation (CRSGF) and, through it, is affiliated with the Federation Internationale de Gymnastique (FIG), the world governing body for gymnastics.

What are the objectives of the ORSGF?

- To promote, teach and improve RSG in Ontario.
- To provide RSG services to educators, coaches, judges and participants.
- To provide administrative services and technical information to members and affiliated groups.

Services

Coaching Certification

The ORSGF is responsible for the administration of the technical component for RSG of the National Coaching Certification Program. Level I provides an introduction to basic RSG skills which lead directly to competitive skill development and/or “rhythmic” (non competitive) development. Level II prepares the beginner/intermediate coach in competitive RSG, with an introduction to training modes, body and apparatus technique, composition, choreography and movement combinations. Theory courses, operated in

conjunction with the Ontario Ministry of Tourism and Recreation round out this program for "coaching coaches". Information on hosting courses and program administration is available through the ORSGF.

Star Program

A leveled achievement award program available from the ORSGF. Videotaped routines with music and skill tests allow the coach/instructor to teach the fundamentals of RSG in a fun format.

Resources and Saleables

Promotional and educational videotapes, coaching and judging manuals, provincial newsletter, resource lists and mail package, as well as ORSGF lapel pins, notepads and crests are on sale at the ORSGF office.

Clinics and Workshops

From the beginner to the advanced, the ORSGF offers clinics, camps, seminars and workshops. Whether your interest is as a coach/instructor, participant or judge, training programs are available! Competitions, gymnaestradas and performance venues complement the services provided by the ORSGF.

History of Rhythmic Sportive Gymnastics

Many individuals and schools have influenced the evolution of rhythmic gymnastics, and the concepts of natural flowing movement and harmonious mind/body development have remained central. From the eighteenth century natural gymnastics of Jean Jacque Rousseau, through Johann Guts Muths (the grandfather of gymnastics), Jacques Dalcroze (the originator of eurhythmics), Rudolph Bode (a pioneer of rhythmic gymnastics), Hinrich Medau (known for his work with balls, hoops and clubs), Isadora Duncan and Rudolph Laban, to the famous exhibition teams of the Idla and Malmo girls of

Scandinavia, all shared a belief in the value of natural, total-body movement and the rhythmic flow of motion.

Competitively, RSG became an internationally recognized sport in 1962. The first World Championships were held in Budapest in 1963, and have since been held every two years in various locations throughout the world. 1984 marked the debut of RSG in the Olympic Games in Los Angeles: a milestone in the evolution of the sport!

The development of RSG in Canada is due in great part to the pioneering efforts of Evelyn Koop and her Kalev Estienne School of Rhythmic Gymnastics. Both the Ontario Rhythmic Sportive Gymnastic Federation (ORSGF) and Canadian Rhythmic Sportive Gymnastic Federation (CRSGF) were established by Mrs. Koop in 1969. Today, the ORSGF is governed by a board of directors, and is merged functionally and administratively with The Ontario Gymnastic Federation (The OGF), and governed technically by both a Rhythmics Technical Committee (rhythmics) and Competitive Technical Committee (competitive RSG). Augmented by professional staff, this blend of volunteers and professionals is responsible for the development of RSG in Ontario.

For further information contact:

**Ontario Rhythmic Sportive
Gymnastic Federation**
1220 Sheppard Avenue, East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
416-495-4120



Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

of Rhythmic Gymnastics. La Fédération ontarienne de gymnastique rythmique sportive (FOGRS) et la Fédération canadienne de gymnastique rythmique sportive (FCGRS) furent toutes deux créées en 1969 par Mme Koop. Aujourd'hui, la FOGRS est dirigée par un conseil d'administration et elle a fusionné fonctionnellement et administrativement avec la Fédération ontarienne de gymnastique (FOG) et elle est dirigée sur la plan technique par un Comité des techniques de gymnastique rythmique et un Comité des techniques de compétition. Cet ensemble de personnel professionnel et de bénévoles est chargé du développement de la GRS en Ontario.

Pour de plus amples renseignements, s'adresser à:

**Fédération ontarienne de gymnastique
rythmique sportive**

1220 est, avenue Sheppard
Willowdale (Ontario)

M2K 2X1

(416) 495-4120



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Ateliers

La FOGRS organise des ateliers, des camps et des séminaires du niveau débutant au niveau expert. Quel que soit l'aspect de la GRS qui vous intéresse en tant que participant, entraîneur/instructeur ou juge, il y a des programmes faits pour vous. Les compétitions, les galas de gymnastique et les réunions de performance complètent les services offerts par la FOGRS.

Historique de la gymnastique rythmique sportive

Nombreuses sont les personnes et les écoles qui ont influencé l'évolution de la gymnastique rythmique sportive, et le concept des mouvements naturels enchaînés et du développement parallèle du corps et de l'esprit est resté un principe de base. De la gymnastique naturelle prônée au XVIII^e siècle par Jean-Jacques Rousseau, en passant par Johann Guts Muths (l'ancêtre de la gymnastique), Jacques Dalcroze (le créateur de l'eurythmique), Rudolph Bode (pionnier de la gymnastique rythmique), Heinrich Medau (connu pour ses travaux avec des ballons, des cerceaux et des massues), Isadora Duncan et Rudolph Laban, jusqu'aux fameuses équipes de démonstration des jeunes filles d'Idia et de Malmö, en Scandinavie, tous ces gens croyaient à la vertu des mouvements naturels auxquels participe l'ensemble du corps et au rythme enchaîné des mouvements.

La GRS a été internationalement reconnue en tant que sport de compétition en 1962. Les premiers championnats du monde ont eu lieu à Budapest en 1963 et ils ont lieu depuis tous les deux ans dans diverses villes du monde entier. Les Jeux de 1984 à Los Angeles feront date dans l'histoire de la GRS puisque c'est là qu'elle fera ses débuts aux Jeux olympiques.

Le développement de la GRS au Canada est en grande partie dû aux efforts d'Evelyn Koop et de sa Kalev Estienne School

- Fournir des services aux enseignants, aux entraîneurs, aux juges et aux participants.
- Améliorer les services administratifs et les renseignements d'ordre technique donnés aux membres et aux groupes affiliés.

Services

Certification des entraîneurs

La FOGRS est chargée

d'administrer la partie technique du Programme national de certification des

entraîneurs pour la GRS. Le niveau I consiste en une introduction aux aptitudes de base de la GRS qui mènent directement au développement des aptitudes nécessaires à la compétition et/ou à la gymnastique rythmique non compétitive. Le niveau II prépare les

entraîneurs de débutants/ intermédiaires en GRS de compétition en leur enseignant les modes d'entraînement, les techniques corporelles et d'utilisation des accessoires, la composition, la chorégraphie et les combinaisons de mouvements. Des cours théoriques, offerts en coopération avec le

ministère du Tourisme et des Loisirs de l'Ontario, complètent ce programme "d'entraînement des entraîneurs". On peut obtenir des renseignements sur l'administration et l'organisation des cours auprès de la FOGRS.

Programme "Étoile"

C'est un programme de récompenses offert par la FOGRS pour des résultats

obtenus à plusieurs niveaux. Des programmes enregistrés sur bandes vidéo accompagnés de musique et de test d'aptitudes permettent aux entraîneurs/instructeurs d'enseigner les rudiments de la GRS en s'amusant.

Ressources et articles en vente

On peut acheter des bandes vidéo de promotion et de formation, les manuels de l'entraîneur et du juge, le bulletin d'information provincial, les listes de ressources et des articles par correspondance, ainsi que l'insigne de boutonnière de la FOGRS, des blocs-notes et des écussons au bureau de la FOGRS.

les tambourins, les drapeaux et les voiles. La gymnastique rythmique permet le développement des aptitudes physiques dans un sport où il n'y a pas de perdants: c'est une activité idéale pour les classes, les clubs, la performance et/ou l'entraînement. On peut créer des programmes sur mesure qui donnent à chacun le sentiment de participer à cette activité et d'en tirer profit, quel que soit leur âge ou leurs aptitudes. La GRS réunit délassement et mise en forme.

GRS de compétition

Pour ceux qui veulent participer à un sport athlétique et esthétique, la GRS de compétition est idéale. Elle fait appel à la vitesse, à la souplesse, à la force, et à une excellente utilisation des accessoires. La GRS de compétition est régie par des règles techniques particulières, mais l'élément principal reste l'interaction dynamique et harmonieuse de l'athlète et des accessoires. Les accessoires de compétition sont les cordes, les cerceaux, les ballons, les massues et les rubans, et cette forme de GRS permet d'atteindre l'excellence athlétique grâce à un sport créatif et expressif.



Fédération ontarienne de gymnastique rythmique sportive Qu'est-ce que la FOGRS?

La FOGRS est la fédération provinciale qui régit la gymnastique rythmique sportive en Ontario. Cet organisme a but non lucratif est chargé des deux formes de ce sport: la gymnastique rythmique et la gymnastique de compétition. La FOGRS fait partie de la Fédération canadienne de gymnastique rythmique sportive (FCGRS) et, de ce fait, elle est affiliée à la Fédération internationale de gymnastique (FIG), qui est la fédération mondiale de gymnastique.

Quels sont les objectifs de la FOGRS?

- Promouvoir, enseigner et perfectionner la GRS en Ontario.

La gymnastique rythmique sportive (GRS) est un sport internationalement reconnu depuis les années 1950, mais il est pratiqué en compétition en Europe de l'Est depuis les années 1920 et, rythmiquement, bien avant cette date. Ses origines remontent aux exercices des anciens Grecs avec des cerceaux et des ballons, et aux exercices en groupes des Chinois, et même à des jeux américains comme le saut à la corde.

La gymnastique rythmique sportive est un sport complet aussi gracieux que difficile, et il offre à ceux qui le pratiquent grâce et beauté de mouvement et leur permet d'exercer leur créativité et de s'exprimer. Il convient à tous les âges et à tous les niveaux de compétence et souligne la grâce des mouvements qui s'enchaînent naturellement en harmonie avec les accessoires tenus à la main. Tous les mouvements sont accomplis en musique et le sens du rythme et de la musicalité se développe en même temps que des éléments tels que la posture, la coordination, la force, la flexibilité et l'endurance. On peut pratiquer ce sport soit rythmiquement soit en compétition, individuellement ou en groupe. Quels que soient vos buts ou vos compétences, il y a une GRS qui vous convient.

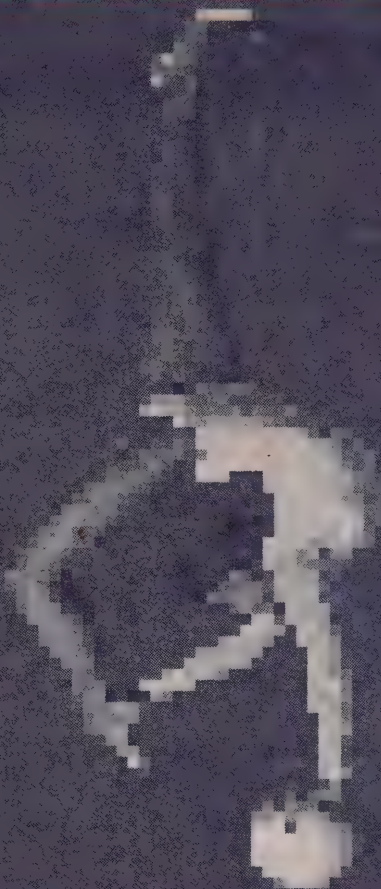
FEDERATION ONTARIENNE DE
GYMNASTIQUE SPORTIVE RYTHMIQUE
1220 est, avenue Sheppard,
Willowdale (Ontario) M2K 2X1
Tél.: (416) 495-4120

Gymnastique rythmique

La gymnastique rythmique est une forme non compétitive de la GRS. Elle repose sur le principe des mouvements naturels enchaînés et de la contraction-relâchement. Tous les mouvements sont accomplis en musique avec ou sans accessoires à main, y compris ceux utilisés en compétition ainsi que des accessoires favorisant davantage la créativité tels que les écharpes,



**Gymnastique
rythmique sportive**



Sports Travelcade



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Ontario

CA 2 ØN
CR 80
- 567

Ringette



SportsTravelcade



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

History:

In 1963 the Society of Municipal Recreation Directors of Ontario held a meeting in Espanola, Ontario, and the concept of Ringette was born. Sam Jacks of North Bay suggested the original idea for Ringette, as an alternative for girls to ice hockey.

The original Ontario Ringette Association (O.R.A.) was formed at a meeting in Alliston, Ontario, in 1964. The O.R.A. preceeded the National Ringette Association, founded in 1973.

The O.R.A. is a non-profit organization and is the sole governing body for Ringette in the Province of Ontario. It is currently housed at the Ontario Sports Centre, 1220 Sheppard Avenue East, Willowdale, Ontario. Regional, Provincial and National Championships are now spectacular annual highlights.

The objects for which the Ontario Ringette Association is to be incorporated are as follows:

- To promote, govern and develop the playing of Ringette as a mass participation team sport within the Province of Ontario.
- To foster the highest standards of sportsmanship and friendliness for all participants.
- To promote orderly development of the game and to strive for excellence in team work, team spirit and team discipline.

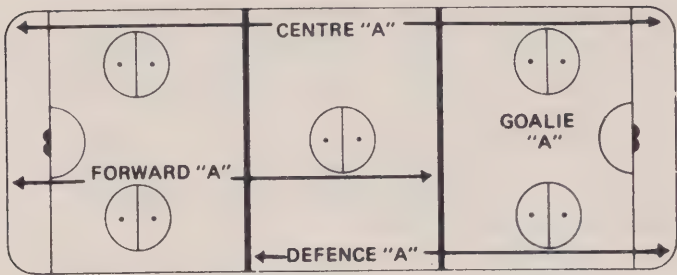
The game of Ringette

Ringette can be played on any outdoor or indoor rink suitable for hockey. It is played by teams comprised of between nine and eighteen players, with six on the ice at one time; two forwards, one centre and two defence, in addition to a goal tender.

A straight stick is used to pass, carry and shoot a round rubber pneumatic ring, with the object of the game being to score goals. There can be no body contact and all rules are designed with the safety of

the participants in mind. Body contact infractions result in two-minute penalties. There are no offsides. The rules stipulate that a player cannot skate across each blue line and may not touch the ring until it has been touched by another player. If one of the above rules has been violated, it results in loss of possession of the ring.

In order for the game to be fast-moving and wide-open, the forwards cannot enter their own defensive zone and the defence players cannot enter their own offensive zone. The centre can skate anywhere on the rink. Defence sticks are coloured blue and the centre's stick is white. The goalie uses a hockey goalie stick.



The rules require each player to see action in each of the two-fifteen stop-time halves, allowing all participants ice time.

There are six age groups currently used in organizing Ringette:

- | | |
|---------|----------------|
| Petites | - 10 and under |
| Tweens | - 12 and under |
| Juniors | - 14 and under |
| Belles | - 17 and under |
| Debs | - 18 and over |
| Ladies | - 20 and over |

Equipment:

The Ringette Canada rule book provides for certain mandatory equipment. Other equipment is optional. Mandatory equipment includes the following:

- Tube skates or blade moulded in plastic.
- Helmet with face mask (CSA approved).

- Elbow pads.
- Knee pads - skin guards are recommended.
- Padded gloves - hockey, broomball or ski.
- Cut off hockey stick (painted).

Goaltenders' equipment includes the following:

- Goal pads.
- Elbow pads.
- Helmet with face mask (CSA approved).
- Gloves - may use a blocker.
- Chest protector.
- Tube or blade moulded in plastic skates -goalie skates are optional.
- Goalie stick - hockey type.

Programs:

The O.R.A. provides an extensive variety of programs, these include the following:

- Games and Tournaments - regional, provincial, and national championships; Winter Games and Invitational Tournaments.
- Player Development - player camps, player schools (basic and advanced), Instructor Training and the Jofa Sports Award.
- Outreach Program - clinics designed to assist new communities starting Ringette Programs.
- Officiating Development - provides clinics at community, regional and provincial levels, official evaluations, computerized carding system, instructor training, C.P. Air Recognition Award - for regional and provincial officials.
- Publicity Development - Ringette Week, promotional films, slide show, program promotions and RingOntario newsletter publication.
- Coaching Development - National Coaching Certification Program, Level I and II Technical Clinics, Information Feedback Program for house leagues and elite coaches, Coaching Seminars and Course Conductor Training.

Membership:

The Province of Ontario is divided into six Regions; in these Regions a total of 70 associations are registered with the Ontario Ringette Association. In 1984, there were 7,723 players registered, these numbers have increased steadily at a rate of 10% every year.

Classification of members are as follows:

- **CHARTER MEMBER**

DUES: NIL

There is one Charter Member from each of the six regions. The Charter Member shall be represented by delegate as elected by the members within the Region.

- **REGISTERED MEMBER**

DUES: \$50.00 PER YEAR

These Members include, but are not limited to the following: community clubs, community associations, municipal clubs, municipal associations and institutional clubs. Registered Membership commences September 1 and terminates August 31.

- **REGISTERED MEMBERS (NEW)**

DUES: \$5 PER PLAYER

All new associations shall pay \$5 per player for their first year. During the first year the Registered Membership Annual Dues of \$50 is waived.

- **REGISTERED AFFILIATE MEMBER**

DUES: \$5 PER YEAR

Any individual who is a Registered Member may become a Registered Affiliate Member when the appropriate dues and fees are paid. Players, Coaches, Referees, Administrators and Managers must register as a Registered Affiliate Member. Membership commences on September 1 and terminates on August 31 with the final deadline for application being December 31.

- **AFFILIATE MEMBER**

DUES: NIL

The parents or guardians of all Registered Members shall be deemed to be

Affiliate Members by the Board of Directors in each year.

- ASSOCIATE MEMBER

DUES: \$25 PER YEAR

Associate Membership may be applied for by groups or organizations interested in the promotion and support of ringette, and may include but are not limited to colleges, universities, primary and secondary schools, ringette leagues, municipal recreation departments and camps.

- HONOURARY MEMBER

DUES: NIL

The Board of Directors may grant honorary membership to an individual or entity which has rendered a great service to the Corporation. Such membership shall be annual only and for any renewal shall require re-appointment by the Board of Directors annually.

- LIFE MEMBER

DUES: NIL

Life Membership shall be granted to deserving individuals from time to time who have assisted or promoted the sport of ringette and shall include all 'Provincial Builder' members of the Ontario Ringette Hall of Fame.

For more information please contact:

THE ONTARIO RINGETTE ASSOCIATION

1220 SHEPPARD AVENUE EAST

WILLOWDALE, ONTARIO

M2K 2X1

TELEPHONE: (416) 495-4275



Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

John Eakins
Minister
Jim Keenan
Deputy Minister

vinciaux" membres du Temple de la
renommée de la ringuette de l'Ontario.

Pour de plus amples renseigne-
ments, s'adresser à :

L'Association ontarienne de ringuette
1220, avenue Sheppard est
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone : (416) 495-4275



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

John Eakins
Ministre
Jim Keenan
Sous-ministre

par joueuse au lieu de la cotisation annuelle de 50 \$.

• MEMBRE INSCRIT AFFILIÉ

COTISATION: 5 \$ PAR AN

Toute personne qui est membre

inscrit peut devenir membre inscrit affilié en

payant les droits et cotisation appropriés.

Cette catégorie englobe, entre autres, des

entraîneurs, des arbitres, des ad-

ministrateurs et des directeurs de club. Leur

adhésion est valable du 1^{er} septembre au 31

août de l'année suivante, et la date limite de

demande est le 31 décembre.

• MEMBRE AFFILIÉ

COTISATION : NEANT

Chaque année, le conseil

d'administration reconnaît les parents ou

tuteurs de tous les membres inscrits comme

des membres affiliés.

• MEMBRE ASSOCIÉ

COTISATION : 25 \$ PAR AN

Ce type d'adhésion est réservé

aux groupes ou organismes, ontariens ou

non, qui désirent promouvoir et appuyer la

ringuette. Il peut s'agir, entre autres, de col-

lèges, universités, écoles primaires et secon-

dares, ligues de ringuette, services

municipaux de loisirs et organisateurs de

stages d'entraînement.

• MEMBRE HONORAIRE

COTISATION: NEANT

Le conseil d'administration peut

accorder le statut de membre honoraire à un

particulier ou un organisme qui a rendu d'im-

portants services à l'association. On ne peut

être membre honoraire que pour une durée

d'un an et tout renouvellement exige une

nouvelle nomination annuelle par le conseil

• MEMBRE À VIE

COTISATION : NEANT

On peut à l'occasion accorder

le statut de membre à vie aux particuliers

qui ont participé à la promotion de la

ringuette. Cette catégorie de membres inclut

automatiquement tous les "Bâtisseurs pro-

- Perfectionnement des arbitres - séances de formation aux niveaux communautaire, régional et provincial, fichiers informatisés, formation des moniteurs, prix CP Air (pour les arbitres régionaux et provinciaux).
- Publicité - Semaine de la ringuette, films promotionnels, montages de diapositives, promotion de programmes et publication du bulletin "RingOntario".
- Perfectionnement des entraîneurs - Programme national de certification des entraîneurs, stages de formation technique des niveaux I et II, programme d'information pour les ligues et les entraîneurs d'élite, séminaires pour entraîneurs et formation des moniteurs de cours.

Adhésion

L'Ontario est divisé en six régions : dans ces régions, un total de 70 associations sont inscrites à l'Association ontarienne de ringuette. En 1984, il y avait 7 723 joueuses inscrites et ce chiffre a constamment augmenté, au rythme de 10% par an.

La classification des membres

est la suivante :

- MEMBRE FONDATEUR

COTISATION : NEANT

Chacune des six régions est

membre fondateur et représentée par un

délégué élu par les membres de la région en

question.

- MEMBRE INSCRIT

COTISATION: 50 \$ PAR AN

Cette catégorie comprend, entre

autres, les membres suivants : les clubs et

associations communautaires, les associa-

tions ou clubs municipaux et les clubs

d'établissement. L'adhésion des membres in-

scrits est valable du 1^{er} septembre au 31

août de l'année suivante.

- NOUVEAU MEMBRE INSCRIT

COTISATION: 5 \$ PAR JOUEUSE

Pour leur première année

d'adhésion, toutes les associations nouvelle-

ment inscrites paient une cotisation de 5 \$

Équipement

Le règlement canadien de la ringuette prévoit certains accessoires obligatoires, les autres étant facultatifs. Voici l'équipement obligatoire:

- Patins tubulaires ou à lame moulée dans du plastique
- Casque avec protecteur facial (approuvé par l'ACNOR)
- Coudières
- Genouillères (les protège-tibias sont recommandés)
- Gants matelassés de hockey, de ballon-balai ou de ski
- Bâton de hockey coupé et peint

L'équipement des gardiennes de but est le suivant :

- Rembourrages de gardien de but
- Coudières
- Casque avec protecteur facial (approuvé par l'ACNOR)
- Gants (que l'on peut utiliser) pour bloquer l'anneau)
- Protecteur de poitrine
- Patins tubulaires ou à lame moulée dans du plastique (les patins de gardien de but sont facultatifs)
- Bâton de gardien de but de hockey

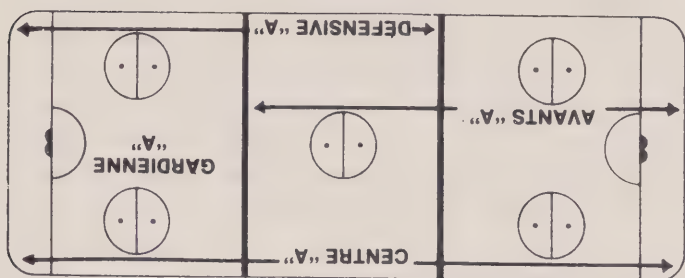
Programmes

Parmi les nombreux programmes offerts par l'ORA, citons les suivants :

- Jeux et tournois - championnats régionaux, provinciaux et nationaux; jeux d'hiver et tournois amicaux.
- Perfectionnement des joueuses - stages, cours pour les joueuses (niveaux élémentaire et avancé), formation des moniteurs et prix Jofa.
- Programme Rayonnement - séances d'information destinées à aider les nouveaux groupes communautaires à démarrer leur propre programme de ringuette.

but du jeu étant de marquer des buts. Aucun contact n'est autorisé et toutes les règles ont été conçues en fonction de la sécurité des participantes. Les infractions donnent lieu à des pénalités de deux minutes. Pour éviter les hors-jeu, les règles interdisent à la joueuse en possession de l'anneau de traverser l'une ou l'autre des lignes bleues et de toucher de nouveau à l'anneau avant qu'une autre joueuse l'ait fait. La violation de l'une de ces règles entraîne la perte de possession de l'anneau.

Afin d'accélérer et d'ouvrir le jeu le plus possible, le règlement interdit aux avants de pénétrer dans leur zone défensive et aux joueuses de défense de pénétrer dans leur zone offensive. La joueuse de centre a entière liberté de mouvement sur la patinoire. Les bâtons des joueuses de défense sont bleus et celui de l'avant blanc. La gardienne de but utilise un bâton de gardien de hockey.



Le règlement exige que chaque joueuse pénétre sur la glace au moins une fois lors de chacune des deux mi-temps de 15 minutes, ce qui permet à toutes les joueuses de participer au jeu.

Il existe actuellement six catégories pour les tournois de rinkette :

- Fillelles - jusqu'à 10 ans compris
- Benjamines - jusqu'à 12 ans compris
- Juniors - jusqu'à 14 ans compris
- Jeunes filles - jusqu'à 17 ans compris
- Seniors - à partir de 18 ans
- Dames - à partir de 20 ans

Historique

L'idée de la ringuette naquit en 1963, lors d'une réunion de la Société ontarienne des administrateurs de services municipaux de loisirs qui se tenait, cette année-là, à Espanola (Ontario). C'est Sam Jacks, de North Bay, qui suggéra ce sport pour remplacer le hockey sur glace féminin.

L'Association ontarienne de

ringuette (Ontario Ringette Association ou

ORA) fut fondée lors d'une réunion

organisée à Alliston (Ontario), en 1964; la

création de l'ORA précéda celle de l'Association nationale de ringuette, fondée en 1973.

L'ORA est un organisme sans

but lucratif et la seule fédération sportive de

ringuette de l'Ontario. Elle a son siège actuel

au Centre des sports de l'Ontario, 1220,

avenue Sheppard est, Willowdale (Ontario).

Les championnats régionaux, provinciaux et

nationaux sont désormais d'importants

événements annuels.

Les objectifs officiels de

l'Association ontarienne de ringuette sont

les suivants:

- Promouvoir, organiser et développer le jeu

de ringuette en tant que sport d'équipe de

masse en Ontario.

- Favoriser la prévalence d'un esprit sportif

et d'une amitié entre toutes les par-

ticipantes.

- Promouvoir l'essor ordonné de la ringuette

et viser le plus haut degré d'esprit d'équipe

et de discipline.

Le jeu de ringuette

On peut jouer à la ringuette

sur toute patinoire de hockey couverte ou de

plein air. Les équipes comptent entre neuf et

dix-huit joueuses, la formation sur glace

comportant six joueuses : deux avants, une

joueuse de centre et deux joueuses de

défense, auxquelles s'ajoute une gardienne

de but.

Les joueuses se servent d'un

bâton droit pour passer, pousser ou lancer

un anneau de caoutchouc pneumatique, le

La ringuette



SportsTravelcade

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs



Ontario



Rugby

CA20N
CR80
-567



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Did you know?

Rugby football is one of the fastest, most exciting games played anywhere in the world. The constant motion and sustained action have attracted to the game hundreds of athletes and avid sports enthusiasts all over the globe, establishing rugby as the game for the future.

Rugby is much more a participant sport than its North American adaptations, Canadian and American football. Everybody can participate in rugby because players of all shapes and sizes can enjoy the game.

Whether you want a highly competitive game that offers a challenge to your fitness and athletic ability, or a leisurely afternoon of exercise and recreation, there is a spot for you on a rugby football team.

Looking for a way to stay fit? Well, in an average rugby game you will travel between 5,000 and 6,000 metres. You'll be covering that distance at anywhere from full speed to half speed, but you won't be standing still. In fact, you'll never see a rugby player standing still.

Looking for a game that tests your imagination? That's rugby too. There are no formal offensive plays as in Canadian football, and the game does not allow for stoppages in play for the games to huddle, so players have to constantly think on their feet, be aware of all their teammates and their positions on the field, and improvise their actions to suit the situation. Few sports offer competitors such opportunities to use their own initiative, judgment and talent during the course of a game.

How to play

1. During a rugby game, each team has 15 players, 8 forwards and 7 backs. The field is approximately the same size as a Canadian football field (100 metres long and 69 metres wide.) The game is officiated by one referee, assisted by two touch judges on the sidelines.

2. No team ever has undisputed possession of the ball, unless a free kick is called. You can never be sure which team will come out of a play with possession. Little use can be made of planned plays, as in Canadian football.
3. Forward passing is not allowed. You can gain ground only by running with the ball or kicking it, so you'll find there is a lot more kicking than in Canadian football. The kicker is not protected by blockers, so must learn to kick fast and on the run.
4. A tackle does not end a play, so the action is more continuous.
5. There are no offensive or defensive squads. The same 15 players go all the way in a game. It's a great test of stamina.
6. The shoulder-to-shoulder in rugby is a real test of strength, but there isn't the violent bodily contact of the American game, so little protective padding is needed or worn.
7. The game has two halves of 40 minutes each, but no quarters.
8. The ball is oval, but larger and heavier than a Canadian football.
9. The scrum is one of the most confusing aspects of rugby to the new player or spectator. The 16 forwards put their heads down in a tightly packed shoving match. The object of the scrum is to get play started after a stoppage for a minor infraction. The ball is placed into the tunnel between the two packs of forwards by a scrum-half. The player in the middle of the front row (the hooker), attempts to heel the ball to the backs standing behind the scrum to start a new running play. Occasionally the forwards will decide to keep the ball by wheeling the scrum sideways and rushing the ball into their opponent's territory with their feet. Besides this set scrum, there are two other types of scrum, the ruck and the maul.

10. The ruck is a type of scrum which occurs when the ball goes on to the ground between a group of at least three opposing players, for example, after a tackle.
11. The maul is a type of scrum which occurs when the ball is held off the ground, again in the middle of a group of at least three opposing players.

Besides the scrum, there are various other ways the ball can get into play after a stop in the action:

Kick-off: A place-kick at the start of game, half-time and after a score.

Line-out: If a player runs or kicks the ball out of play over the sidelines, the opposing team throws it in between two parallel lines of forwards, who jump to gain possession, like a jump ball in the game of basketball. The ball must be thrown in straight, between the two lines.

Basic rules

Forward pass, or knock-on: If the ball is accidentally thrown forward, dropped forward, or knocked forward on to the ground, a set scrum is awarded to the other team unless they have already gained an advantage from the play.

Tackling: Only the ball carrier may be tackled. No blocking is allowed. After a tackle, a player must release the ball.

Off-side: A player may not touch the ball or block an opponent while standing forward of a kicker on the player's own team. If a player does, a penalty is awarded to the opposition.

Infractions: Minor infractions of the rules generally result in a set scrum being awarded to the other side. Major infractions are followed by a penalty kick.

Scoring

A try: Like a touchdown in Canadian football, but the player crossing the goal line must touch the ball down on the ground in the end zone. A try is worth four points.

Conversion: A place kick or drop kick taken from a point along a line at right angles to the goal line from the spot at which the try was scored. The ball must go over the crossbar between the uprights. A conversion is worth two points.

Penalty goal: A free kick that passes through the goal-posts, as does the conversion. The penalty kick can be a place kick or it can be a drop kick. A penalty goal is worth three points.

Drop kick: (The ball touches the ground before the kicker's boot touches it.) Can be kicked by any player at any time during the course of play. It must cross over the bar in the same manner as a conversion, to be successful. A drop kick is worth three points.

Penalty try: Awarded when the defending team illegally interferes with play, causing the offensive team to miss a certain try. At the referee's discretion, four points can be awarded.

How to get more information

Visit your local rugby club; it is the centre of all the rugby action and they'll welcome you with open arms. Membership in a rugby club is very reasonable and your equipment costs won't break your back either. Rugby football is one of the fastest growing team sports in North America, and one of the world's most popular games. So come on out and join the club!

For further information please contact:

The Ontario Rugby Union

1220 Sheppard Avenue East

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4155



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Coup de pied tombé (le ballon rebondit au sol avant que la chaussure du botteur le touche) — Peut être tenté par tout joueur, n'importe quand au cours de la partie. Le ballon doit passer au-dessus de la barre transversale, de la même façon qu'un transformation. Un coup de pied tombé réussit vaut trois points.

Essai de pénalité — Accordé lorsque l'équipe sur la défensive a recours à des moyens irréguliers pour empêcher l'équipe attaquante de marquer un essai certain. L'arbitre a le droit, dans ce cas, d'accorder quatre points à l'équipe lésée.

Où se renseigner?

Rendez visite à votre club local de rugby: ses membres vous accueilleront à bras ouverts et sauront vous renseigner. Les cotisations sont raisonnables et l'équipement n'est pas très cher. Le rugby est l'un des sports d'équipe dont la croissance est la plus rapide en Amérique du Nord et l'un des plus populaires au monde. N'hésitez pas, joignez-vous à nous!

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec:

Union ontarienne de rugby
(Ontario Rugby Union)
1220 avenue Sheppard est
Willowdale, (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4155



Ministère du
Tourisme
et des
Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Règles de base

En-avant: il y a en-avant lorsque le ballon est accidentellement lancé en avant, botté en avant ou tombe au sol en avant de soi. L'arbitre siffle alors une mêlée avec introduction à l'équipe non fautive, sauf si cette dernière a déjà retiré avantage du jeu.

Placage: seul le porteur du ballon peut être plaqué. Les blocages et obstructions sont interdits. Un joueur qui a été plaqué doit lâcher le ballon.

Hors-jeu: un joueur n'a pas le droit de toucher le ballon ni de faire de l'obstruction à un adversaire s'il trouve en avant du porteur de son équipe. En cas de violation de cette règle, un coup de pied de pénalité est accordé à l'équipe adverse.

Infractions: les infractions mineures au règlement entraînent généralement la formation d'une mêlée, avec introduction à l'équipe adverse. Les infractions graves sont punies par un coup de pied de pénalité accordé à l'équipe adverse.

Décompte des points

Essai — Semblable au touché du football canadien, si ce n'est que le joueur franchissant la ligne de but adverse doit toucher le ballon au sol dans la zone d'en-but. Un essai vaut quatre points.

Transformation — Coup de pied placé ou tombé, réussi à partir d'un point situé sur une ligne perpendiculaire à la ligne de but et passant par l'endroit exact où l'essai a été marqué. Le ballon doit passer entre les deux montants et au-dessus de la barre transversale. Une transformation vaut deux points.

But de pénalité — Coup de pied de pénalité qui passe entre les montants, au-dessus de la barre transversale, comme une transformation. Le coup de pied de pénalité est soit placé, soit tombé. S'il est réussi, il vaut trois points.

9. La mêlée est l'un des aspects du rugby qui surprend le plus au début joueurs et spectateurs. Les 16 avants s'imbriquent, tête baissée, les uns dans les autres et forment un bloc compact. La mêlée permet de remettre en jeu le ballon après une interruption causée par une infraction mineure. Le ballon est lancé par le demi de mêlée dans le couloir qui sépare, sous la mêlée, les deux paquets d'avants. Le joueur qui se trouve au centre de la première ligne (le talonneur) s'efforce de talonner le ballon, de façon que ses trois-quarts postés derrière la mêlée puissent lancer une nouvelle attaque à la main. Il arrive parfois que les avants choisissent de garder le ballon sous la mêlée en faisant pivoter celle-ci sur le côté et en amorçant un départ en dribble vers la ligne de but de l'équipe adverse. Outre cette mêlée dite "ordonnée", il existe deux autres types de mêlées, variantes de la mêlée ouverte ou spontanée.
 10. La première forme de mêlée ouverte (ruck) se produit lorsque la ballon tombe au sol au milieu d'un groupe d'au moins trois joueurs ne faisant pas tous partie de la même équipe, après un placage par exemple.
 11. La deuxième forme de mêlée ouverte (maul) se produit lorsque le ballon est tenu au-dessus du sol au milieu d'un groupe d'au moins trois joueurs ne faisant pas tous partie de la même équipe.
- La mêlée n'est pas la seule façon de remettre le ballon en jeu après une interruption de la partie; il y a :
- Le coup de pied d'envoi: coup de pied placé effectué au début de la partie, au début de la deuxième mi-temps ou après qu'un but a été compté.
- La touche: si un joueur sort avec la balle en touche ou botte la balle en touche, l'équipe adverse doit la remettre en jeu en lançant le ballon entre les avants, rangés en lignes parallèles, qui sautent pour s'emparer du ballon, comme lors d'un entre-deux au basket-ball. Le ballon doit être lancé droit, entre les deux lignes.

Le jeu lui-même

1. Chaque équipe est constituée de 15 joueurs, dont 8 avants. Les dimensions du terrain sont approximativement celles d'un terrain de football canadien (100 m de long sur 69 m de large). Le jeu est dirigé par un arbitre, assisté par deux juges de touche postés sur les lignes de touche.
2. Aucune équipe n'est "de droit" en possession du ballon, sauf lorsque l'arbitre lui a accordé un coup de pied de pénalité. On ne sait donc jamais à l'avance quelle est l'équipe qui, à la conclusion d'une action, sera en possession du ballon. A l'encontre du football canadien, les jeux planifiés ne servent pas à grand-chose au rugby.
3. Les passes avant sont interdites. Seuls sont autorisés les passes en retrait, les courses balles en main et les coups de pied (bottés): c'est pourquoi il y a beaucoup plus de coups de pied au rugby qu'au football canadien. Le botté n'est pas protégé par des bloqueurs, il doit donc apprendre à botter rapidement et dans la foulée.
4. Un placage ne met pas fin à un jeu; c'est pourquoi le rugby est moins haché que le football.
5. Il n'y a pas de formations offensives et défensives. Les mêmes 15 joueurs jouent toute la partie: ils doivent donc être très résistants.
6. Le rugby est un sport de contact, qui demande de la force, mais où les chocs n'ont pas la violence du football américain; c'est pourquoi les joueurs n'ont pratiquement pas besoin de rembourrages.
7. La partie se dispute en deux mi-temps de 40 minutes chacune; il n'y a pas de quarts.
8. Le ballon est ovale, mais plus gros et plus lourd que le ballon de football canadien.

Le saviez-vous ?

Le rugby est l'un des jeux les plus rapides et les plus passionnants qui soient. Ses phases de jeu enchaînées rapidement et jouées sur un rythme endiablé attirent, partout dans le monde, des milliers d'athlètes et d'amateurs de sports, mouvement de masse qui fait du rugby le sport de l'avenir.

Le rugby est un sport beaucoup moins sélectif que ne le sont ses versions nord-américaines, le football canadien et le football américain. Tout le monde peut y jouer, car les différents postes sont occupés par des joueurs aux caractéristiques morphologiques très variées. Certains individuels sont à la recherche d'un sport de haute compétition, qui sollicite au maximum leurs possibilités athlétiques et exige une parfaite condition physique; d'autres souhaitent trouver un sport qui leur permette de passer une agréable après-midi de détente et d'activité physique: à tous ceux-là les équipes de rugby sont grandes ouvertes.

Cherchez-vous un bon moyen de rester en forme? Sachez qu'un joueur de rugby court de 5 000 à 6 000 mètres en moyenne par match, tantôt sur un rythme de coureur de fond, tantôt sur un rythme de sprinter. Quoi qu'il en soit, il ne reste jamais immobile.

Cherchez-vous un jeu qui fasse appel à l'imagination? Essayez le rugby. Il n'est pas emprisonné, comme le football canadien, dans une structure rigide de jeux offensifs; par ailleurs, le règlement interdit aux joueurs de se réunir en caucous. C'est pourquoi les joueurs de rugby doivent constamment penser par eux-mêmes, suivre attentivement les mouvements de leurs coéquipiers, connaître la position de ces derniers sur le terrain et improviser leurs actions en fonction de la situation. Peu de sports offrent aux joueurs de telles occasions de mettre à contribution leur esprit d'initiative, leur jugement et leur talent.



Sports Travelcade



Le rugby



Sailing

CAZON
CR 80
-567



SportsTravelcade



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Growth of sailing

The growth of sailing in this province over the last few years has spread far beyond the familiar classification as a rich man's sport and is being enjoyed by many kinds of people in a variety of communities and recreational organizations. Sailing groups are springing up all over Ontario as sailing instruction is now offered in high school, community athletic programs and colleges as well as the traditional yacht club settings.

Today, the Ontario Sailing Association and the Canadian Yachting Association (the national authority) offer financial assistance, leadership and help in many phases of sailing. OSA is a strong organization committed to meeting the needs of sailors in Ontario by linking up the expanded programs of CYA and the support of the Sports and Fitness Branch of the Ministry of Tourism and Recreation. It now serves in a variety of ways as the sports governing body for sailing.

Learning to sail

There are a variety of ways in which OSA can help. These include:

- A program of learning skills now taught throughout Canada which grants CYA proficiency awards from beginning levels through highly skilled levels.
- An excellent Learn-to-Sail White Sail Manual, well illustrated, which takes beginners through the first basic steps of sailing to the new Advanced Sailing Bronze Manual.
- Zone Sailing Seminars sponsored by OSA given at Ontario colleges and attended last year by over 900 sailors of all levels of ability.
- A week-long Provincial Sailing School for beginners and semi-skilled sailors in a picturesque holiday setting at the Ontario Provincial Sailing Centre, Geneva Park, Lake Couchiching.
- A National Boardsailing Instructor Develop-

ment and Proficiency Standards Certification Program.

- A Mobile Sailing School Program which visits over thirty communities providing instructors and all necessary equipment for one week courses. It is available to visit clubs, camps, and community recreation groups. Contact OSA office for bookings.
- Boardsail Ontario - A mobile program which offers a variety of Boardsailing clinics to the community, including basic skills, freestyle and an introduction to racing.
- A Mobile Sailing Clinic which offers to OSA members groups, who are without sufficiently qualified instructors, a CYA instructor who can test and certify to proficiency level 6.
- A library program which assists libraries in setting up lecture programs by providing speakers, and makes recommendations to libraries on sailing books.
- Support in initiating sailing in the high schools by providing programs for both students and teachers.

Racing sailors

Membership in OSA offers these specific advantages:

- Affiliation with CYA, which is necessary for all racers in any inter-club competitions.
- A racing youth-training camp at the Ontario Provincial Sailing Centre, Lake Couchiching in July.
- Race training for novice and expert from June through August at the provincial sailing centre at the Geneva Park YMCA, Lake Couchiching.
- A Directory of Members, and Provincial Master Sailing Schedule.

Skilled competitors

Funding can be arranged through your class association or by OSA for costs involved in attending training regattas, if you meet the funding criteria for membership on the Provincial Sailing Team or the Youth or Finn Team.

Competent coaching is available under the direction of a qualified OSA technical director.

Cruising size sailors

OSA plans to offer crew training programs and has now developed cruising proficiency standards for offshore sailors, both at the helm and in the crew.

Instructive literature is now available which includes:

- A Cruising or Keelboat Sailors Manual geared to teach not only how to operate special big boat equipment such as used for racing, but also stoves and heads. The development of proficiency standards for offshore sailors, both at the helm and in the crew.
- Now available from OSA:
Manuals and books to assist the offshore sailors.
- Crew training programs.
- An Information Handbook called Cruise Ontario on various cruising areas regarding mooring locations, food and boat supplies, local hazards and beauty spots.

Junior age sailors

OSA gives you an opportunity to participate in Zone and Provincial Youth Championships for single-handed, double-handed and triple-handed boats for various age categories up to and including 19 years.

It also provides:

- An extensive learn-to-sail program under the auspices of your local club or community-sponsored sailing program.
- A Youth Development Program designed to assist young competitors in training and attending national events.
- An opportunity to be named to the Ontario Youth Sailing Team.
- A Youth Race Training Week at Ontario Sailing Centre.
- A Youth Coach to work with and train aspiring young sailors.

Sailing instructors

OSA offers a national instructor training and certification program which will tie in with the federal and provincial coaching program.

- A School Teachers' Sailing Seminar introduces teachers to sailing.
- An Instructors' Manual tells how to teach the basic level of sailing (White Sail) and the intermediate level (Bronze Sail).
- A Sailing Advisor classification is given to mature sailors with special capabilities, to enable them to instruct and to certify CYA Proficiency Standards.

Class club or sailing groups

A Race-management Course can help your group to sponsor and run regattas and races effectively.

Organization and administration information is supplied for the development of sailing clubs.

An updated handicapping manual for level racing provides an easily-understood table for rating one class of boat against another. Work is now being done in this field to rate new boats.

A safety awareness program offered by OSA including the new Sailing Safety Manual and the brochure "Guidelines To Sailing Safety."

Funding for class associations can be applied for to the Sailing Competitions Committee of OSA.

A national class recognition program helps to make all Canadian sailors aware of the boats most often sailed and raced in Canada.

Through assistance from Scotia Bank and the Toronto Boat Show, classes are invited to display their brochures and literature at the Toronto International Boat Show as part of the OSA exhibit.

Communications

- SailOntario, a bimonthly newsletter is produced by OSA with the assistance of Lorus

Watches and distributed to over 5,000 sailors.

- 22 brochures outlining the OSA programs are prepared each year.
- A Directory outlining OSA activities is produced.

How do you join?

OSA hopes to continue to expand and grow to meet the needs that you, as sailors, feel are necessary and helpful. It can only do this if it receives both your concerned interest and financial support.

The bulk of this support must come through your sailing club, which is asked yearly by OSA to pay \$8.00 per member as a club membership fee to CYA/OSA. If your club is a member, then you are. Please see that it is.

Individual special memberships are also available which give you the additional benefits of receiving sailing news supplements and other mailings of special interest.

There are four classifications of individual memberships, regular \$25.00; sustaining \$50.00; special \$100.00 and corporate \$500.00.

For membership contact:

Allan Broadribb
Executive Director
Canadian Yachting Association
333 River Road
Ottawa, Ontario
K1L 8B9
Telephone: (613) 746-5861

For complete information on any
of the programs contact:

Alf Jenkins
Executive Director
Ontario Sailing Association
1220 Sheppard Ave. E.
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
Telephone: (416) 495-4240



Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

John Eakins
Minister
Jim Keenan
Deputy Minister

et à l'O.S.A. Si votre club est membre, vous l'êtes automatiquement. Alors assurez-vous qu'il en est un.

Vous pouvez également adhérer à la F.C.Y. et à l'O.S.A. à titre individuel, ce qui vous donne l'avantage de recevoir des nouvelles sur le monde de la voile ainsi que des publications d'un intérêt spécial. Il existe quatre catégories de membres individuels : membre régulier, 25 \$; membre actif, 50 \$; membre spécial, 100 \$ et tarif entreprise, 500 \$.

Pour les demandes d'adhésion, adressez-vous à :

M. Allan Broadbent
Directeur général
Fédération canadienne de yachting
333, chemin River
Ottawa, Ontario
K1L 8B9
Téléphone: (613) 746-5861

* Les manuels marqués d'un * peuvent être obtenus en version française auprès de la Fédération canadienne de yachting.

Pour des renseignements concernant les programmes offerts, adressez-vous à :

Alf Jenkins
Directeur général
Association de voile de l'Ontario
(Ontario Sailing Association)
1220 est, av. Sheppard
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4240



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9
John Eakins
Ministre
Jim Keenan
Sous-ministre

Le "manuel d'handicap"* récemment mis à jour fournit un tableau de classification des différents bateaux. La classification des nouveaux voiliers est en préparation.

L'O.S.A. offre un programme de sécurité avec le nouveau "manuel de sécurité-voile" et la brochure intitulée "Guidelines to Sailing Safety" (Principes de sécurité-voile).

Pour obtenir des fonds pour des associations de classes de bateaux, adressez votre demande au Comité des courses de l'O.S.A.

Un programme national vous apprend à reconnaître les différentes classes des bateaux les plus souvent utilisés au Canada.

Grâce à la collaboration de la Banque de Nouvelle-Ecosse et du salon nautique de Toronto, les différentes classes sont invitées à présenter leurs brochures et autre documentation au salon nautique international de Toronto, dans le cadre de l'exposition de l'O.S.A.

Communications

SailOntario, bulletin bimensuel, est produit par l'O.S.A., avec la collaboration des montres Lorus, et diffusé à plus de 500 plaisanciers.

Chaque année sortent 22 brochures décrivant les programmes offerts par l'O.S.A.

On publie aussi un répertoire décrivant les activités de l'O.S.A.

Comment devenir membre?

L'O.S.A. espère pouvoir s'élargir et répondre aux besoins que les plaisanciers jugent impérieux. Pour cela, l'association compte sur votre intérêt et votre appui financier.

La majeure partie de cette aide financière doit provenir de votre club auquel l'O.S.A. demande chaque année de verser 8 \$ par membre à titre de cotisation à la F.C.Y.

bateaux à un, deux ou trois équipiers et plusieurs groupes d'âges jusqu'à 19 ans inclusivement.

Offre également:

- un programme complet d'initiation à la voile sous le patronage de votre centre communautaire ou club local;
- un Programme de formation des jeunes destiné à venir en aide aux jeunes compétiteurs lors de leur entraînement et de leur participation à des compétitions nationales; la possibilité de faire partie de l'équipe ontarienne de voile junior;
- une semaine d'entraînement aux régates pour les jeunes, au Centre de voile de l'Ontario.
- un programme d'entraînement pour jeunes pour former les jeunes aspirants plaisanciers.

Moniteurs de voile

L'O.S.A. offre un programme de formation de moniteurs qui se rattache aux programmes provincial et fédéral de formation des instructeurs.

- Un cours d'initiation à la voile pour enseignants.
- Le "manuel de l'instructeur" expliquant comment enseigner les rudiments de la voile (voile blanche) et le niveau intermédiaire (voile bronze).
- La classification de conseiller en voile, donnée aux plaisanciers expérimentés ayant des aptitudes spéciales, permet à ceux-ci d'enseigner et de délivrer des certificats de compétence de la F.C.Y.

Associations de classes, clubs ou groupes de voile

Un cours d'organisation de courses peut aider votre groupe à parer et à organiser des régates et des épreuves. Des renseignements visant l'organisation et la gestion sont fournis pour favoriser l'expansion des clubs de voile.

- au YMCA du parc Geneva, lac Couchiching;
- un répertoire des membres et un calendrier des épreuves provinciales.

Concurrents expérimentés

Si vous satisfaites aux conditions d'admissibilité à l'équipe provinciale de voile, ou aux équipes junior ou de classe fin les frais de participation aux cours d'entraînement aux régates peuvent être financés par l'entremise de votre association ou de l'O.S.A.

Vous pouvez bénéficier d'un excellent entraînement sous la direction d'un directeur technique agréé de l'O.S.A.

Équipages de croisière

L'O.S.A. a l'intention d'offrir des programmes d'entraînement pour équipages et a établi des normes de compétence pour les barreaux et les équipiers faisant de la haute croisière.

Vous pouvez maintenant obtenir une documentation instructive qui comprend:

- un manuel de croisière qui explique comment manoeuvrer de gros voiliers tels ceux qui sont utilisés pour les courses et comment se servir des réchauds et toilettes;
- l'explication des différents degrés de compétence des plaisanciers en haute croisière, autant du barreau que de l'équipage.

Vous pouvez maintenant obtenir de l'O.S.A.:

- des manuels et livres pour aider les plaisanciers de haute croisière.
- des programmes d'entraînement pour équipages;
- un guide pratique des zones de navigation intitulé Croisières dans lequel sont indiqués les points d'amarrage et de ravitaillement, les dangers et les coins pittoresques.

Pour les jeunes

L'O.S.A. vous offre la possibilité de participer aux championnats de zones et de la province auxquels sont admis des

- débutants et niveau intermédiaire dans un cadre pittoresque, le Centre de voile de l'Ontario au parc Geneva, près du lac Couchiching;
- programme national de formation des moniteurs de planche à voile et de délivrance des certificats d'aptitude;
 - un école de voile mobile qui se déplace dans plus de trente communautés et a ses propres moniteurs et son propre matériel pour une semaine de cours. Elle peut visiter des clubs, des camps et des centres de loisirs. Adressez-vous à l'O.S.A. pour les réservations.
 - planches à voile Ontario - Une école mobile qui offre un grand nombre d'ateliers pour véli-planchistes à la communauté, et enseigne notamment des techniques de base, des figures libres et une initiation à la course.
 - un atelier de voile mobile qui met à la disposition des groupes membres de l'O.S.A. n'ayant pas de moniteurs suffisamment qualifiés un moniteur de la F.C.Y. qui peut faire passer des épreuves et délivrer des certificats de compétence jusqu'au niveau 6;
 - un programme de bibliothèque qui aide les bibliothèques à préparer un programme de conférences en mettant des conférenciers à leur disposition et qui leur recommande des manuels de voile;
 - aide les écoles secondaires à mettre en train des programmes de voile pour les élèves et pour les enseignants.

Régates

L'affiliation à l'O.S.A. vous offre

les avantages suivants:

- affiliation à la F.C.Y., qui est exigée pour toute compétition inter-club;
- un camp d'entraînement aux régates, pour jeunes, au Centre de voile de l'Ontario, au lac Couchiching, en juillet;
- un cours d'entraînement aux régates, donné de juin à août aux débutants et aux plus expérimentés au Centre de voile de l'Ontario,

L'essor de la voile

La voile a pris un tel essor en Ontario ces dernières années que l'on ne peut plus en parler comme d'un sport réservé à une classe privilégiée. En fait, de nombreuses personnes le pratiquent dans divers centres communautaires et organismes de loisirs. Des centres de voile sont créés un peu partout en Ontario car les cours ne sont plus seulement donnés dans des clubs de voile mais aussi dans les écoles secondaires, des collèges et dans le cadre de programmes athlétiques communautaires.

À l'heure actuelle, l'association de voile de l'Ontario (Ontario Sailing Association) et la Fédération canadienne de yachting (l'administration nationale) offrent une aide financière et des programmes de formation à différents niveaux. L'O.S.A. est un organisme solide, fortement attaché à servir les plaisanciers de l'Ontario par le biais de divers programmes de la F.C.Y. et de l'appui de la direction des sports et de la condition physique du ministère du Tourisme et des Loisirs. L'association vous offre plusieurs services à titre de fédération sportive de voile.

Initiation à la voile

L'O.S.A. vous offre les avant-
ages suivants:

- un programme d'initiation à la voile offert dans tout le Canada et à l'issue duquel des certificats de compétence de la F.C.Y. sont délivrés dans toutes les catégories;
- un excellent manuel pour débutants, "Ap-
prentissage de la voile", bien illustré, qui explique les rudiments de la voile et prépare au nouveau manuel, "Advanced Sailing Bronze Manual";
- des cours de voile donnés par l'O.S.A. dans les collèges de l'Ontario pour chaque zone; plus de 900 participants de toutes les catégories ont suivi ces cours l'année dernière;
- un cours de voile d'une semaine pour

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs



Ontario

Sports Travelcade



Voile



Ministry of
Tourism and
Recreation

Ontario

VF

Scuba diving

CA2ØN

CR80

-567



LIBRARY

27 FEB

CITY OF TORONTO

**SPORTS
TRAVELCADE**

Want to scuba dive?

To become a “certified scuba diver, you will need to take a basic diver training program sanctioned by a recognized certification agency. A course takes from 26 to 34 hours to complete. The major certifications recognized in Canada are Association of Canadian Underwater Councils (ACUC), National Association of Underwater Instructors (NAUI), and Professional Association of Diving Instructors (PADI). Some minor program details vary, but the basic requirements for all diver programs include these skills:

- **Swimming:** ability to swim 400 metres with reasonable confidence and strength;
- **Snorkel diving:** ability to perform basic snorkel diving requirements — surface dives, ditch and recover equipment;
- **Lifesaving:** knowledge of basic lifesaving techniques and procedures for artificial respiration;
- **Scuba diving:** ditch and recover full scuba equipment; resolve such complications as loss of mask, loss of air, loss of mouth-piece; blackout drill; buddy breathing; full equipment familiarization;
- **Technical:** knowledge of various subjects related to diving such as physics; gas laws; medical aspects; equipment operations; safety, search and rescue; organization of safe dives.

When you complete the basic diver course successfully, you will receive a wall diploma and personalized wallet card as identification. Should you then wish to further your scuba knowledge and involvement, you can take instructor certification programs offered by any of the instructor agencies. ACUC, NAUI and PADI.

You can obtain complete information on scuba courses and locations from the Ontario Underwater Council.

Ontario Underwater Council (OUC)

This was organized in 1958 to serve the Ontario diving community and promote underwater sports. Membership has grown from a group of 18 dive clubs and a handful of store owners at that time to over 4,000 divers, 80 dive clubs and 125 commercial members today. Member volunteers play an important role in the council's structure and in its growth.

The aims of the OUC are to:

- support the activities of member divers, clubs and industry affiliates;
- encourage members to co-operate in the interests of conservation;
- promote safe diving and the safe use of approved diving equipment;
- provide updates on safety, medical, technical and research data to all member clubs and individuals.

The OUC speaks for the Ontario diving community to ensure that the interests of divers are protected. Meetings are held regularly with the Ministry of Tourism and Recreation, Ministry of Natural Resources, the provincial coroner's office, and Fathom Five Provincial Park. The council keeps in direct touch with the diving industry too, encouraging open communication among divers, dive stores and diving manufacturers, and encouraging promotion in the Diving Industry Index. The OUC also serves as a vital link between the recognized instructor training agencies, the government and the diving community at large.

OUC membership benefits

- Eight issues per year of *Diver* magazine
- Six issues per year of the *OUC News*
- Comprehensive scuba diving accident insurance coverage
- Free copies of the Council's *Diving Industry Index*

- Free copies of the Council's *Camping for Divers*
- OUC tank/car decal
- Wallet membership card
- Discount on all OUC programs
- Membership bulletins on scuba diving safety
- Scuba diving insignia
- Diver-oriented first aid and cardio-pulmonary resuscitation (CPR) courses
- Optional club liability insurance

Underwater Canada

The OUC hosts this annual international diving show. Thousands of divers come for the latest and best in diving symposiums, industry and travel exhibits, and underwater cinematography; it is the most outstanding underwater show in the world today.

Marine conservation

Ontario divers are actively involved in many ways in the preservation of their marine heritage. The OUC supports their efforts towards archeological surveys, the designation of some wrecks as historic sites, and diver education. "Explore, enjoy — but never destroy."

Fathom Five Provincial Park

This is the only underwater provincial park in Canada; it is the diving mecca in this part of the country. You can dive on fascinating shipwrecks and striking geological formations in some of the clearest water of the Great Lakes — and thousands come each year to do just that. OUC volunteers work at the park throughout the diving season to promote park policy and scuba diving safety.

Scuba Resource Centre

Generous donations from OUC members provided the incentive for this centre, another first for Canada. Resources include magazines, newspaper and magazine articles, diving accident reports, slides, and educational and entertaining 16mm films. Divers are encouraged to visit the centre to further their own knowledge and to borrow the films for an entertaining club night.

For further information contact:



Douglas R. Rosser
Executive Director
Ontario Underwater Council
1220 Sheppard Avenue East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
Telephone: (416) 495-4245

Executive Producer
Underwater Canada
1220 Sheppard Avenue East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
Telephone: (416) 495-4246



D1281 Rev. 4/83 5M
ISBN-0-7743-8021-7



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
John R. Sloan
Deputy Minister

Centre de documentation sur la plongée sous-marine

Grâce aux dons généreux de ses membres, l'OUC a pu mettre sur pied un centre de documentation, le premier en son genre au Canada. La documentation se compose de magazines, d'articles de journaux et magazines, de rapports sur des accidents de plongée, de diapositives et films éducatifs et récréatifs en 16 mm. Les adeptes de la plongée sont invités à venir au centre pour parfaire leurs connaissances et emprunter des films pour agrémenter les rencontres avec les membres de leur club. Pour de plus amples renseignements, s'adresser à:



Douglas R. Rosser
Directeur général
Ontario Underwater Council
1220 est, avenue Sheppard
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4245



Producteur délégué
Underwater Canada
1220 est, avenue Sheppard
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4246

● Exemplaaires gratuits de *Diving Industry Index*,
publié par le conseil

● Exemplaaires gratuits de *Camping for Divers*,
publié par le conseil

● Un autocollant de l'OUC pour les bouteilles ou
la voiture

● Carte de membre, format portefeuille

● Rabais sur tous les cours de l'OUC

● Bulletins sur la prudence en plongée sous-
marine

● Insignes de plongée sous-marine

● Cours de ressuscitation cardiopulmonaire et de
premiers soins à l'intention des plongeurs

● Assurance-responsabilité facultative pour clubs

Salon canadien de plongée subaquatique

L'OUC est l'hôte de ce salon annuel international,
appelle *Underwater Canada*. Les adeptes de la

plongée viennent par milliers assister à des ateliers
qui se classent parmi les meilleurs et les plus actuels,
voir les stands industriels et touristiques et se ren-
seigner sur la cinématographie sous-marine; il s'agit
du plus remarquable salon de ce genre au monde.

Préservation du milieu marin

En Ontario, les plongeurs s'intéressent activement à
la préservation de leur patrimoine marin. L'OUC
les appuie dans leurs efforts de prospection archéo-
logique, d'éducation et de désignation de certaines
épaves comme lieux historiques. Vive l'exploration:
profitons-en sans détruire.

Parc provincial Fathom Five

C'est le seul parc provincial subaquatique du
Canada; un haut lieu pour tous les plongeurs dans
cette partie du pays. Dans ces eaux qui comptent
parmi les plus pures des Grands Lacs, on peut voir
des épaves de bateaux fascinantes et des formations
géologiques remarquables; des milliers de plon-
geurs viennent le visiter chaque année. Des volon-
taires de l'OUC y travaillent durant toute la saison
de plongée pour faire connaître les règlements
du parc et veiller à la sécurité des plongeurs.

Ontario Underwater Council (OUC)

L'OUC a été fondé en 1958 pour servir les adeptes de la plongée en Ontario et promouvoir les sports subaquatiques. Au début, l'organisme réunissait 18 clubs de plongée et quelques fournisseurs d'équipement mais aujourd'hui il comprend de plus de 4000 plongeurs, 80 clubs de plongée et 125 commerçants. Le travail des membres compte pour beaucoup dans l'organisation et la croissance du conseil.

L'OUC poursuit les buts suivants:

- soutenir les activités des plongeurs et des clubs membres et des entreprises affiliées;
- encourager les membres à veiller aux intérêts de la préservation de la nature;
- prôner la prudence en plongée et la sécurité dans le maniement de l'équipement autorisé;
- diffuser des renseignements à jour sur la sécurité, les questions médicales et techniques et sur la recherche à tous les plongeurs et clubs membres.

L'OUC est le porte-parole des adeptes de la plongée en Ontario et veille à défendre leurs intérêts. Des réunions ont lieu régulièrement avec les fonctionnaires du ministère du Tourisme et des Loisirs, du ministère des Richesses naturelles, du bureau du coroner provincial et du parc provincial Fathom Five. Le conseil entretient des rapports directs avec l'industrie de la plongée subaquatique pour favoriser des échanges ouverts entre les plongeurs, les commerçants et les fabricants de matériel de plongée et stimuler la promotion dans *Diving Industry Index*. L'OUC fait également fonction de lien vital entre les organismes reconnus de formation d'instructeur, les gouvernements et l'ensemble des milieux intéressés à la plongée sous-marine.

Avantages pour les membres de l'OUC

- Huit numéros par année du magazine *Diver*
- Six numéros par année du bulletin *OUC News*
- Assurance tous-risques contre les accidents de plongée sous-marine

Vous voulez faire de la plongée sous-marine?

Pour obtenir votre brevet de plongeur, il vous faudra suivre un cours de formation de base sanctionné par un organisme d'accréditation reconnu. La durée du cours varie entre 26 et 34 heures. Les principaux certificats reconnus au Canada sont ceux de l'Association of Canadian Underwater Councils (ACUC) de la National Association of Underwater Instructors (NAUI) et de la Professional Association of Diving Instructors (PADI). Certains éléments de détail mis à part, tous les cours de plongée ont en commun les exigences suivantes:

- **Natation:** pouvoir nager 400 mètres avec aisance et vigueur.
- **Plongée libre:** pouvoir accomplir les exercices de base requis — immersions par plongeon — canard, laisser couler et récupérer l'équipement.
- **Sauvetage:** connaître les techniques de base et les méthodes de respiration artificielle.
- **Plongée autonome:** laisser couler et récupérer tout l'équipement autonome; surmonter les situations difficiles comme la perte du masque, le manque d'air ou la perte du détenteur; exercices à l'aveuglette; partager l'appareil respiratoire du coéquipier; se familiariser avec l'équipement complet.

- **Connaissances techniques:** connaître les aspects connexes de la plongée, telles que la physique; les lois des gaz; les incidences médicales; le fonctionnement des appareils; la sécurité, les recherches et le sauvetage; l'organisation de plongées en toute sécurité.

Après avoir terminé le cours de base avec succès, vous recevrez un diplôme et une carte établis à votre nom. Si vous décidez par la suite de parfaire vos connaissances en plongée et de les mettre en pratique, vous pouvez suivre les stages d'instructeurs dispensés par l'un des organismes habilités, ACUC, NAUI et PADI.

Vous pouvez obtenir tous les renseignements utiles sur les cours de plongée sous-marine et les lieux où ils sont donnés en vous adressant à l'Ontario Underwater Council.

**SPORTS
TRAVELCADE**



Plongée sous-marine



Ski

CA 20N

TØ

- Z 208



SportsTravelcade



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Le Ski

Le ski . . . un mot qui évoque une joie primitive — une poussée d'énergie mélangée, d'une certaine façon, avec une sensation de liberté et de sérénité.

C'est un matin d'hiver orné d'un ciel d'un bleu poudré. C'est une abondance de neige, un panorama de collines boisées onduleuses, le chant d'oiseaux que le froid ne décourage pas et, de temps à autre, le parfum des conifères — tout cela ponctué par des bouffées d'haleine gelée.

C'est la première descente, timide mais joyeuse, d'un enfant de quatre ans, et c'est aussi un skieur de 45 ans aussi plein d'entrain que s'il avait vingt ans de moins. L'attrait de ce sport est contagieux et tout le monde peut en profiter toute la vie.

Le ski, c'est une descente vertigineuse qui met vos jarrets à l'épreuve, à travers des bosses couvertes de neige qui font la joie des experts. Et la ligne de chute qui est là, assez difficile pour intimider le plus ambitieux des skieurs moyens.

Et, qu'il s'agisse du ski alpin, du ski de fond, du saut, du style libre ou du biathlon, c'est un sport de compétition. Que vous vous mesuriez à un autre skieur, à la montre, ou tout simplement au parcours, il s'agit d'opposer vos compétences, votre agilité et votre sens de l'équilibre à une surface pratiquement libre de toute friction et à l'attraction constante de la gravité.

À la fin de la journée, alors que vous apercevez des patrouilleurs disséminés sur les pentes, prêts à ramener les derniers retardataires, c'est une fatigue heureuse, la promesse d'un repas solide, d'un foyer pétillant et de la chaleur d'une joie partagée.

C'est le ski en Ontario, une pléiade de souvenirs et de rêves à réaliser.

***Alliance canadienne des
moniteurs de ski (Ontario) Inc.***

En Ontario, l'Alliance compte
2 400 membres hautement qualifiés.

En plus d'offrir périodiquement une formation de moniteur et des ateliers de certification, l'ACMS encourage l'interaction entre ses membres grâce à des réunions, des événements sociaux et des compétitions. Formée en 1938, l'ACMS travaille activement à créer des rapports avec d'autres organismes qui s'intéressent au développement du ski.

Association canadienne de ski

L'ACS représente le ski récréatif et de compétition dans cinq catégories — ski alpin, ski de fond, saut, style libre et biathlon. L'Ontario est divisé en quatre divisions autonomes: Lac Supérieur, Capitale nationale, Nord de l'Ontario et Sud de l'Ontario. Chacune de ces divisions choisit des équipes de ski à partir d'épreuves de clubs et, parmi ces équipes, les meilleurs athlètes sont choisis pour former les équipes de l'Ontario. Les épreuves dans toutes les catégories ont lieu de décembre à avril aux niveaux provincial, régional, national et international.

Organisation de la patrouille canadienne de ski

(division de l'Ontario)

L'OPCS, un organisme à but non lucratif, mérite sa réputation d'organisme de sauvetage efficace. Mille cinq cents spécialistes bénévoles et très bien entraînés sont là quand on en a besoin pour servir l'Ontario dans neuf zones. Les patrouilleurs, qui sont tous d'excellents skieurs, jouent un rôle de premier plan pour promouvoir la sécurité du ski et la prévention des accidents.

Association canadienne des moniteurs de ski nordique (ACMSN) (division de l'Ontario)

Du fait du succès extraordinaire du ski de fond, on a de plus en plus besoin de bons moniteurs. La division ontarienne de l'ACMSN offre une formation des moniteurs

sanctionnée par un certificat selon des normes et des méthodes reconnues dans tout le Canada. L'association offre quatre niveaux de formation sanctionnée par un certificat, dans toute la province.

Association ontarienne des skieurs handicapés

L'AOSH représente les aveugles (Ski Hawks), les personnes souffrant d'une incapacité physique (Track III) ou mentale, et les sourds (Ontario Deaf Skiers). Les clubs membres planifient et se chargent du développement de la participation des skieurs handicapés et des programmes d'épreuves dans tout l'Ontario.

Association ontarienne des stations de ski

L'Association ontarienne des stations de ski a pour but de promouvoir le ski comme partie intégrante du tourisme et des loisirs d'hiver dans la province. Incorporée comme organisme à but non lucratif en 1974, l'AOSS regroupe plus de 100 régions de ski importantes de l'Ontario, ainsi que les principaux fournisseurs de l'industrie.

L'AOSS s'efforce d'améliorer et d'accroître les installations de ski et elle s'occupe aussi de l'utilisation convenable des terres tout en maintenant des normes de protection de la nature.

Équipes de ski de l'Ontario

Le Conseil ontarien du ski appuie les équipes provinciales de ski afin de donner aux meilleurs athlètes provenant des quatre divisions de l'Association canadienne de ski (Lac Supérieur, Capitale nationale, Nord de l'Ontario et Sud de l'Ontario) une identité provinciale et une base provisoire à partir de laquelle ils pourront participer aux compétitions nationales et passer aux équipes canadiennes de ski.

Les meilleurs skieurs des équipes divisionnaires, ski alpin, ski de fond, saut,

style libre et biathlon, sont choisis pour représenter la province dans les équipes de ski de l'Ontario. L'entraînement et les programmes d'épreuves de l'équipe de ski de l'Ontario sont conçus afin de s'accorder avec les programmes de l'équipe nationale et de les prolonger.

Équipe de ski alpin

L'Équipe ontarienne de ski alpin fut créée en 1977, et elle est subventionnée en partie par le ministère du Tourisme et des Loisirs. Depuis lors, de nombreux membres de l'équipe ontarienne sont passés à l'équipe nationale. Au cours de la saison 1983-84, sept anciens skieurs de l'équipe ontarienne sont passés à l'équipe canadienne.

Pour les membres de l'équipe ontarienne et leurs deux entraîneurs, l'entraînement se poursuit toute l'année. Les skieurs assistent à des camps sur la neige au cours de l'été. La saison en équipe commence en septembre avec un entraînement intensif en Europe et en Amérique du Nord. L'équipe participe aux plus importantes courses d'Amérique du Nord au cours de la saison de courses qui va de la mi-décembre à la mi-avril.

Équipe de ski de fond

L'Équipe de ski de fond de l'Ontario, créée en 1977 assure la liaison entre les quatre divisions ontariennes de l'Association canadienne de ski et l'équipe nationale.

Les skieurs sélectionnés pour l'équipe ont entre 17 et 25 ans environ. Ils sont en général un peu plus âgés que les membres de l'Équipe ontarienne de ski alpin, car les athlètes participant aux épreuves d'endurance atteignent généralement le sommet de leur forme plus tard.

L'entraînement consiste en une série de stages de la fin de l'été au début l'automne, suivis d'un stage de neige au mois de novembre. L'équipe dispute les courses NorAm du Centre et de l'Est ainsi que des épreuves ontariennes, canadiennes, nord-américaines et internationales.

Équipe de style libre

Après quatre saisons réussies, l'Équipe ontarienne de style libre s'est montrée une partie intégrante de la progression dans les épreuves en Ontario. À la suite de mesures prises par l'équipe ontarienne, une nouvelle série d'épreuves de style libre — le CanAm — a été créée. Cette épreuve triangulaire entre le Québec, l'Ontario et les États de l'Est des États-Unis est présentée dans toutes les autres régions du continent dans l'espoir de voir se développer une compétition nord-américaine intégrée au cours des prochaines années.

Le programme consiste en quatre périodes d'entraînement intensif — entraînement au sol et aérien en été, entraînement au sol et sur neige en automne, entraînement sur neige à Noël, et entraînement entre les épreuves. Le calendrier des épreuves s'étend sur les mois de janvier, février et mars.

L'excellente équipe de 1984 se compose de cinq hommes et de deux femmes, et d'un entraîneur/directeur à plein temps. Ils participent tous à un programme complet dont le but est de les préparer au mieux pour les épreuves internationales.

Saut

L'Équipe ontarienne de saut fut formée en 1977 et elle a, au cours des années, obtenu des résultats exceptionnels et produit des sauteurs de classe mondiale tels que Horst Bulau et Steve Collins.

La plupart des sauteurs sont rattachés à la division du Lac Supérieur parce que Thunder Bay peut se vanter de posséder un des meilleurs sites de saut du monde.

Le principal but de l'Équipe de saut de l'Ontario est de donner aux meilleurs sauteurs de la province et à leurs entraîneurs l'occasion de s'entraîner et de participer à des épreuves afin de pouvoir passer à l'équipe nationale.

Biathlon

Cette épreuve spécialisée combine deux sports différents — le ski de fond et le tir. Bien que le biathlon n'existe que depuis peu de temps dans ce pays, puisqu'il y fut introduit il y a seulement 15 ans, les skieurs de l'Ontario s'y intéressent de plus en plus.

Le Sud et le Nord de l'Ontario ont chacun leur propre équipe.

Au cours de la saison 1983-1984, les athlètes ontariens ont participé à trois épreuves majeures et à plusieurs autres compétitions. Ils espèrent qu'une équipe provinciale sera créée sous peu.

Deux événements récents devraient contribuer au développement de cette épreuve en Ontario. L'équipe du Sud de l'Ontario a créé un site d'entraînement au tir dans la vallée Horseshoe, près de Barrie, et on prévoit des épreuves pour la région. La découverte d'un fusil de tir fabriqué aux États-Unis qui peut être facilement converti en fusil de biathlon a été une autre bonne nouvelle.

Résumé

Les quatre divisions ontariennes de l'Association canadienne de ski, avec l'appui des clubs de ski, assurent les programmes d'entraînement et d'épreuves pour les cinq catégories de ski. Elles relient la progression des athlètes amorcée au niveau des clubs et poursuivie jusqu'au niveau national. Les divisions coopèrent aussi pour gérer le programme d'épreuves par équipes de l'Ontario.

Services aux membres

Le Conseil ontarien du ski aide les associations membres en leur offrant des services financiers, de promotion, de gestion et d'administration.

En tant que liaison entre ses membres et le gouvernement de l'Ontario, le Conseil rédige des demandes de subventions. Il reçoit environ 750 000 \$ par an de

subventions de la Direction des sports et de la condition physique du ministère du Tourisme et des Loisirs et en est responsable.

Le Conseil répartit la plus grande partie de cette somme entre ses membres pour le financement de leurs activités et de leurs programmes. Le Conseil consacre 50 000 \$ à des programmes approuvés par les membres comme:

- la publication de listes des clubs de ski ontariens et autres documents conçus pour populariser le ski et accroître le nombre des skieurs;
- organiser une exposition de pistes de ski et un stand de renseignements pour faire des démonstrations de ski à un public aussi large que possible;
- servir de source de renseignements et de centre de documentation pour le ski dans la province;
- inciter les entreprises et les communautés à appuyer les membres des équipes provinciales et les programmes du Conseil ontarien du ski;
- aider le Conseil canadien du ski à atteindre ses objectifs dans la province de l'Ontario.

Le Conseil coordonne aussi la participation du ski aux Jeux d'hiver de l'Ontario et aux Jeux d'hiver du Canada.

Les consultations et les conseils donnés à des clubs et à des organismes par le Conseil les ont aidés à obtenir les ressources financières nécessaires à l'accomplissement de leurs missions.

Programme de moniteur de randonnées

Il s'agit d'un programme national de formation menant à trois niveaux de certification pour les personnes qui désirent guider des groupes pour des randonnées d'un ou plusieurs jours.

Le programme est dirigé par un président provincial et un représentant de

chacune des quatre divisions de l'Ontario. Il est administré (inscription aux cours, promotion des cours, etc.) par le Conseil ontarien du ski.

Organisation

Le Conseil ontarien du ski fut incorporé dans la province de l'Ontario en 1974 en tant qu'organisme à but non lucratif et il est actuellement composé des organismes suivants — les quatre divisions ontariennes de l'Association canadienne de ski, l'Organisation de la patrouille canadienne de ski (division ontarienne), l'Alliance canadienne des moniteurs de ski (Ontario) Inc., l'Association canadienne des moniteurs de ski nordique (division ontarienne), l'Association ontarienne des stations de ski et l'Association ontarienne des skieurs handicapés.

Le Conseil d'administration, qui dirige les affaires du Conseil, se compose d'un total de seize personnes.

Le Conseil est subventionné par la Direction des sports et de la condition physique du ministère du Tourisme et des Loisirs. Les cotisations annuelles, des campagnes de souscription, des dons d'entreprises commanditaires et des contributions sous formes de biens ou de services viennent s'ajouter aux ressources financières.

Mission

Le Conseil ontarien du ski a les objectifs suivants, selon son acte constitutif et ses règlements.

- Poursuivre le développement coordonné et l'expansion du ski dans la province.
- Formuler des plans et des objectifs à long et à court termes pour développer et étendre le ski dans la province de l'Ontario.
- Réunir en un seul conseil les divers organismes s'intéressant au ski et représenter tous les aspects du ski tout en admettant que les divers organismes membres doivent conserver leur autonomie.

- Coordonner et informer les membres des diverses fonctions de chacun des organismes membres.

Pour de plus amples renseignements sur le ski en Ontario ou sur un des organismes membres, se mettre en rapport avec le

Conseil Ontarien du ski,
1220 avenue Sheppard, est,
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1,
téléphone: (416)495-4210,
téléc: 06-986157 OSAC TOR.



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

John Eakins
Ministre
Jim Keenan
Sous-ministre

- To formulate long and short range plans and objectives to develop and extend skiing in the province of Ontario.
- To merge together in one council the various organizations involved with skiing and be representative of all phases of skiing while realizing that each member organization should and must retain its autonomy.
- To coordinate and inform all members of the various functions of each member organization.

For further information on
Skiing in Ontario or one of our Member
Organizations, contact the

Ontario Ski Council

1220 Sheppard Avenue East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1

Telephone: (519) 495-4210
Telex: 06-986157 OSAC TOR.



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

John Eakins
Minister
Jim Keenan
Deputy Minister

tions by the Council, has assisted them with obtaining the financial resources required to fulfill their missions.

Tour Leading Program

This is a national program of instruction leading to three levels of certification for those interested and involved in leading groups on single or multi-day wilderness tours.

The program is managed by a provincial chairperson and a representative of each of the four Ontario Divisions. It is administered (course registration, course promotion, etc.) by the Ontario Ski Council.

Organization

The Ontario Ski Council was incorporated in the Province of Ontario in 1974 as a non-profit organization and is presently made up of the following organizations - four Ontario divisions of the Canadian Ski Association, Canadian Ski Patrol System (Ontario Division), Canadian Ski Instructors' Alliance (Ontario) Inc., Canadian Association of Nordic Ski Instructors (Ontario Division), Ontario Ski Resorts Association and the Ontario Handicapped Skiing Association.

A total of sixteen people representing the various organizations compose the Board of Directors which directs the affairs of the Council.

The Council is financially supported by the Sports and Fitness Branch of the Ontario Ministry of Tourism and Recreation. Funding is also realized from annual membership fees, fund raising endeavours, corporate sponsorship and contributions in the form of goods and services.

Mission

The Ontario Ski Council has the following objectives as expressed in its Constitution and By-Laws.

- To perpetuate the coordinated development and extension of skiing in the province of Ontario.

Summary

The four Ontario Divisions of the Canadian Ski Association, with the support of the ski clubs, operate the training and competitive programs for the five skiing disciplines. They link athlete development started at the club level with the national level. The Divisions also collaborate to manage the Ontario team competitive program.

Member Services

The Ontario Ski Council assists its member associations by providing financial, promotional, and management/administrative services.

As the liaison between its members and the Ontario Government, the Council prepares submissions for, receives, and is accountable for approximately \$750,000 a year in grants from the Ministry of Tourism and Recreation's Sports and Fitness Branch.

The Council distributes the major share of this total to its members for their operations and programs. The Council uses \$50,000 on membership approved programs such as.

- publishing listings of Ski Clubs in Ontario and other material designed to increase awareness of and participation in skiing;
- operating a Ski Ramp Show and Information Booth to demonstrate the sport to as large an audience as possible;
- serving as an information source and resource centre for skiing in the Province;
- encouraging business and community support of our members' and Ontario Ski Council programs;
- assisting the Canadian Ski Council to achieve its goals within the Province of Ontario.

The Council also co-ordinates

the participation of skiing in the Ontario Winter Games and Canada Winter Games. Consultation and advice, given to specific ski clubs and member organiza-

schedule encompasses the months of January, February and March. Five men and two women, along with a full-time coach/manager, comprise the strong 1984 team of skiers all working on a comprehensive program to best prepare them for international competition.

Jumping Team
The Ontario Ski Jumping Team was founded in 1977 and has, over the years, achieved outstanding results as well as producing such world class jumpers as Horst Bula and Steve Collins. Most of the jumpers are stationed in the Lake Superior Division because Thunder Bay boasts one of the world's finest jumping sites.

The Ontario Jumping Team's major objective is to provide the province's best jumpers and their coaches with training and competitive opportunities necessary to reach national team status.

Biathlon

This specialized event combines two separate sports — cross country skiing and shooting. While the biathlon has only a relatively short 15-year history in this country, interest is growing in Ontario. Southern and Northern Ontario field their own teams.

Ontario athletes competed in three major events and several meets over the 1983-84 season and are looking forward to the establishment of a provincial team in the near future.

Two recent developments should contribute to further development of the event in Ontario. The Southern Ontario Team has established a training site for shooting near Horseshoe Valley (Barrie) and competitions are planned for the area. Another break-through is the discovery of a fine U.S. made target rifle that can be converted to a biathlon rifle.

For the OST members and two coaches training is a year-round business. Skiers attend on-snow camps over the summer. Their season as a team begins in September with intensive training in North America and Europe. The team competes in the top series of North American races during the racing season which runs from mid-December to mid-April.

Cross Country Team

The Ontario Cross Country Ski Team was formed in 1977 as a link between the four Canadian Ski Association divisions in Ontario and the national team.

Selection to the team involves skiers ranging from the late teens to 25 years of age. The skiers are generally a bit older than members of the Ontario Alpine Team, as athletes in endurance events tend to reach their performance peak later.

The training program consists of a series of camps through late summer and early fall, followed by an on-snow camp in November. The team competes in NorAm Central and East races, as well as the Ontario, Canadian, North American and International events.

Freestyle Team

After four successful seasons, the Ontario Freestyle Team has established itself as an integral part of the competitive progression in Ontario. As a result of Ontario Team initiatives, a new freestyle competitive series — the CanAm — has been formed. This three-way series between Ontario, Quebec and the Eastern United States is being presented to all other regions across the continent in hopes of seeing a fully integrated North American Circuit evolve over the next few years.

Their program consists of four intensive training periods — summer dryland and aerial training, fall dryland and on-snow training, Christmas on-snow training, and intra-event training. The competitive

tario Deaf Skiers). Member clubs plan and carry out the development of disabled skier participation and competitive programs throughout Ontario.

Ontario Ski Resorts Association

The Ontario Ski Resorts Association is dedicated to the promotion of skiing as an integral part of winter recreation and tourism in the Province. Incorporated as a non-profit organization in 1974, OSRA's membership comprises over 100 major ski areas in Ontario, along with major suppliers to the industry.

Working for the improvement and expansion of skiing facilities, OSRA is also concerned with responsible land use and upholding environmental protection standards.

Ontario Ski Teams

The Ontario Ski Council supports the provincial ski teams to give the best athletes from the four Ontario Divisions of the Canadian Ski Association (Northern, National Capital, Southern and Lake Superior) a provincial identity and interim base from which to compete nationally and to step up to the Canadian Ski Teams. The top skiers from the Division teams — alpine, cross country, freestyle, jumping and biathlon are selected to represent the Province on the Ontario Ski Teams. The Ontario Ski Team training and competitive programs are designed to provide consistency and continuity with the national team programs.

Alpine Team

The Ontario Alpine Team was established in 1977, and is partly funded by the Ministry of Tourism and Recreation. Since then, many OST racers have graduated to the national team. During 1983-1984 there were seven former OST skiers on the Canadian Team.

tionships with other agencies interested in the advancement of skiing.

Canadian Ski Association

The CSA represents recreational and competitive skiing in five disciplines — alpine, cross country, jumping, freestyle and biathlon. Ontario is divided into four autonomous Divisions: Lake Superior, National Capital, Northern and Southern Ontario. Each of these Divisions select ski teams from club competitions and from these the best athletes in the province are chosen for the Ontario Teams. Competition in all disciplines are held from December to April on the provincial, regional, national, and international levels.

Canadian Ski Patrol System

(Ontario Division)

A non-profit charitable organization, the CSPS has earned its reputation as a responsible rescue organization. There when needed, 1,500 volunteer but highly trained aid specialists serve Ontario through nine zones. The patrollers, all crack skiers, play a leading role in promoting safe skiing and accident prevention.

Canadian Association of Nordic Ski Instructors

(Ontario Committee)

The tremendous growth in the popularity of cross country skiing has created a proportionate demand for quality instruction. CANSI-Ontario, provides instruction training and certification based on common standards and procedures recognized across Canada. Four levels of Nordic skiing instructor certification are offered throughout the province.

Ontario Handicapped Skiing Association

The OHSa represents the blind (Ski Hawks), the physically disabled (Track III), the mentally retarded, and the deaf (On-

SKIING

Skiing . . . a word that conjures up a primitive joy — a rush of excitement mixed, somehow, with feelings of freedom and serenity.

It's a winter morning adorned by a sky of powder blue. It's snowy abundance, a panorama of rolling wooded hills, the song of hardy birds and the occasional whiff of pine — all punctuated by puffs of frosty breath.

It's the tentative, but gleeful, baptismal run of a four-year old, and it's 45-year olds skiing — energetically — like 25-year olds. It holds contagious appeal and can be enjoyed, for a lifetime, by anyone. Skiing is barreling down leg burning slopes through waves of white capped moguls delighting the expert. And the fall line runs daunting enough for even the most ambitious intermediate.

And, whether alpine, cross country, jumping, freestyle or biathlon it's competitive. Matched against an opponent, a clock, or just the terrain it's your skill, agility, balance against an almost frictionless surface and the unremitting force of gravity. At days end, glimpsing a scattering of patrolers prepared to make a final sweep, it's happy exhaustion, the promise of a hearty meal, a blazing hearth and the warmth of shared laughter. It's skiing in Ontario, a dream of memories and plans for more.

Canadian Ski Instructors' Alliance (Ontario) Inc.

The Alliances' Ontario membership stands at 2,400 highly qualified ski instructors.

In addition to regularly holding instructor training and certification seminars, the CSA promotes interaction between its members through meetings, social events and competitions. Formed in 1938, the CSA is actively involved in building rela-

Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation



Sports Travelcade



Skiing

SKIING

CA20N
CR 80
- S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Weir
Minister
Malcolm Rowan
Deputy Minister

SKIING

Just before the turn of the century skis appeared on our Canadian winter scene. They were a simple Finnish design, and were used for both cross country and, jumping. As alpine skiing gained popularity in the early twenties and slalom and downhill racing came into their own about 1932, equipment was adapted to the demands of these different techniques and enthusiasts formed groups with others of similar interest.

Today, the Ontario Ski Council brings together several organizations associated with one or more phases of skiing in a joint effort to advance the sport. They are:

- The Canadian Ski Association, representing amateur recreational and competitive skiing through its four Ontario divisions
- The Canadian Ski Instructors' Alliance, representing the teaching aspect through its Ontario committee
- The Canadian Ski Patrol System, representing safety and first-aid in skiing through its eight Ontario zones
- The Ontario Ski Patrol Association, representing major ski areas in the province.

Programs adopted by the Council include:

Skiing for the Disabled - to instruct the physically handicapped. Teachers are certified members of the Canadian Ski Instructors' Alliance. Working closely with the Ontario Society for Crippled Children, the program is planned to include all centres across the province.

Ski Binding Test Clinics - to insure greater safety for the skiing public. Clinics operated by members of the Canadian Ski Patrol System (Ontario Division) in all major ski areas in the province will permit on-hill checks of release bindings to determine if they are adjusted correctly and operating properly.

Skiing in Schools - to advance the importance of skiing as a life-time sport. A concerted effort is being made to establish skiing as part of winter physical education in all Ontario schools.

Training for Race Officials - to make qualified officials available for all ski competitions in Ontario. Standardized certification courses are part of a national program developed by the Canadian Ski Association.

Hot Sheet - to attempt to stamp out ski theft. Every skier is encouraged to register his skis so if they are stolen, their recovery may be easier.

Employment Service - a two-way referral system between employer and employee. Anyone in skiing-related field can make use of this service through the Council offices.

These and other province-wide programs have helped make the Ontario Ski Council the voice for over 500,000 skiers in the province. Co-ordination of services and facilities, the Council's primary function, will continue making it possible for more people to enjoy this lifetime sport, regardless of age, geography and circumstance.

Competitions in alpine, cross country and ski jumping on regional, provincial, national and international levels are held from January to April.

Further details are also available on the following:

- Training of racing officials
- How to become a member of the Canadian Ski Patrol System
- Apprentice Ski Instructors' Courses (a minimum of 10 people is enough to have a course in your area).
- How to form a new ski club.

Please contact:

Ontario Ski Council,

559 Jarvis St.,

Toronto, Ontario.

M4Y 2J1

Telephone (416) 967-6600

(416) 964-8655



Ministry of
Culture and
Recreation

Ontario

Skiing

CA24N
CR 80
-S67



**SPORTS
TRAVELCADE**

History

Skis appeared on our Canadian winter scene just before the turn of the century. They were a simple Finnish design and were used for both cross country and jumping. Alpine skiing gained popularity in the early twenties; slalom and downhill racing came into their own about 1932. During that time equipment was adapted to the demands of these different techniques, and enthusiasts formed groups with others of similar interest.

Since 1970 skiing has been the most rapidly growing lifelong activity in the province's leisure and sport field. An estimated 500,000 skiers now participate on the slopes and trails of over 230 Ontario ski areas.

The Ontario Ski Council

The Council has become the voice for Ontario skiers thanks to its involvement in many programs. Its main function is the co-ordination of services and facilities so that more people can enjoy skiing, regardless of age, geography and circumstance. It brings together several organizations associated with one or more phases of skiing in a joint effort to advance the sport:

- The Canadian Ski Association, representing amateur recreational and competitive skiing through its four divisions – Lake Superior, National Capital, Southern Ontario and Northern Ontario
- The Canadian Ski Instructors' Alliance, representing Alpine Instructors through its Ontario Committee.
- The Canadian Ski Patrol System, representing safety and first-aid in skiing through its eight Ontario zones
- The Ontario Ski Resorts Association, representing major ski areas in the promotion of skiing as a part of winter tourism in the province
- The Canadian Association of Nordic Ski Instructors, representing the cross-country teaching body.

The Council also helps support the Ontario Alpine Coaches Association, the Ontario Handicapped Skiing Association and the Ontario Ski Teams.

Programs

SKIING IN SCHOOLS This was designed to establish skiing as part of the winter physical education program in all Ontario schools and to promote skiing as a lifetime sport. The Council helps educators initiate ski instruction classes by **distributing a teachers manual to all Ontario schools and recreation authorities.** The manual outlines a comprehensive course containing information on conditioning, Alpine and cross-country equipment, techniques and safety rules. On-site teaching support is also provided as well as assistance in organizing day outings to ski areas which are members of the Ontario Ski Resorts Association. This effort has been so successful since its inception in 1976 that other ski councils across Canada are now adopting the program.

SKICADE This serves as an extension of the **Skiing in Schools program.** Three teams of instructors in fully-equipped vans conduct seminars at Ontario schools from October to March. In 1977, its first year, SKICADE introduced more than 40,000 non-skiing students to downhill and cross-country skiing. Presentations help develop understanding of safety, equipment and technique, and students can participate in dry-land sessions and on-snow demonstrations.

SKIING FOR THE HANDICAPPED This program demonstrates that skiing can be enjoyed by any person regardless of circumstance. It offers instruction to the mentally and physically disabled, including post-polio victims. All ski instructors are certified members of the Canadian Ski Instructors' Alliance. The program is co-ordinated through the eight branches of the Ontario Handicapped Skiing Association and includes all centres across the province.

SAFE SKIING PROGRAM This promotes greater ski safety and the prevention of accidents among the skiing public. Ski binding test clinics, operated by members of the Canadian Ski Patrol System (Ontario Division) in all major ski areas in the province, will make on-hill checks of release bindings to see if they are adjusted right and operating properly.

EMPLOYMENT SERVICE This provides information on employment opportunities in the ski industry, a 2-way referral system between employer and employee. Anyone in a skiing-related field can make use of this service through the Council offices.

COMPETITIONS These are held in Alpine, cross-country, jumping and freestyle on regional, provincial, national and international levels from January to April. Further details on these are available from the Council to individuals and to clubs, as is information and counselling services on the following subjects:

- Ski lessons
- Ski equipment, technique and safety requirements
- Ski resorts
- How to become a member of the Canadian Ski Patrol System
- Level 1 Alpine Ski Instructors' Courses (operated on a regional basis)
- Level 1 Nordic Ski Instructors' Courses
- How to form a new ski club.

Please contact:

Ontario Ski Council
160 Vanderhoof Avenue,
Toronto M4G 4B8
Telephone: 416-429-7701



Ontario

**Ministry of
Culture and
Recreation**

**Sports and
Recreation
Branch**

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Douglas Wright
Deputy Minister

COMPÉTITIONS Elles se déroulent dans les disciplines de ski alpin, de ski de fond, de saut et de style libre sur le plan régional, provincial, national et international de janvier à avril. Le Conseil se tient à la disposition des particuliers et des clubs pour les renseigner sur ces compétitions et pour leur fournir informations et conseils sur les sujets suivants:

- Leçons de ski;
- Équipement, techniques de ski et règles de sécurité;
- Stations de ski;
- Comment devenir membre du Canadian Ski Patrol System;
- Cours de moniteur de ski alpin de niveau 1 (par régions);
- Cours de moniteur de ski nordique de niveau 1;
- Comment former un nouveau club de ski.

Veuillez communiquer avec:
Le Conseil ontarien du ski
(Ontario Ski Council)
160, avenue Vanderhoof
Toronto M4G 4B8
Téléphone: 416-429-7701



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Direction des
sports et
des loisirs

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Douglas Wright
Sous-ministre

ISBN-0-7743-5662-6

LE SKI ET LES HANDICAPÉS (Skiing for the Handicapped) Ce programme démontre, s'il en était besoin, que le ski peut être pratiqué par tous les amateurs, quel que soit leur état général. Il se compose de cours destinés aux handicapés physiques et aux déficients mentaux, y compris aux victimes de la poliomyélite. Tous les moniteurs de ski sont des membres diplômés de la Canadian Ski Instructors' Alliance. Le programme est dispensé dans les huit sections de l'Ontario Handicapped Skiing Association et englobe tous les centres de la province.

PROGRAMME DE SÉCURITÉ DES SKIEURS (Safe Skiing Program) Ce programme s'adresse à tous les skieurs, auxquels il rappelle les règles de sécurité et la façon d'éviter les accidents. Des séances de vérification des fixations, organisées par les membres du Canadian Ski Patrol System (Division de l'Ontario) dans les principales stations de ski de la province, permettent de vérifier si les fixations des skieurs sont bien réglées et si elles fonctionnent correctement.

EMPLOIS (Employment Service) Ce programme renseigne les intéressés sur les possibilités d'emplois dans l'industrie du ski, selon un système de références à deux sens entre employeurs et employés. Toute personne travaillant dans un domaine connexe au ski ou s'y intéressant peut faire appel à ce service par l'intermédiaire des bureaux du Conseil.

- l'Ontario Ski Resorts Association, qui regroupe les principaux centres et stations de ski et se charge de promouvoir le ski, activité de tourisme hivernale, dans la province;

- La Canadian Association of Nordic Ski Instructors qui regroupe les instructeurs de ski de fond.

Le Conseil aide également l'Ontario Alpine Coaches Association, l'Ontario Handicapped Skiing Association et l'Ontario Ski Teams.

Programmes

LE SKI À L'ÉCOLE (Skiing in Schools) Ce programme a été mis sur pied pour intégrer le ski au programme d'éducation physique hivernale de toutes les écoles de l'Ontario et pour promouvoir le ski comme sport que l'on peut pratiquer toute sa vie. Le Conseil aide les éducateurs à lancer des classes de ski en distribuant un Manuel de l'enseignant à toutes les écoles de l'Ontario et au responsable des organismes de loisirs. Le Manuel contient un cours complet sur la préparation physique, l'équipement, les techniques et les règles de sécurité du ski alpin et du ski de fond. Une aide pédagogique est également fournie sur place; enfin, le Conseil aide les éducateurs à mettre sur pied des sorties dans les stations de ski membres de l'Ontario Ski Resorts Association. Ce programme a connu un tel succès depuis son lancement en 1976 que les conseils de ski d'autres provinces du Canada l'ont adopté.

SKICADE Ce programme est, en quelque sorte, le prolongement du programme "Le ski à l'école". Trois équipes de moniteurs, dotées de fourgonnettes entièrement équipées, organisent des séminaires dans les écoles ontariennes d'octobre à mars. En 1977, lors de sa première année, le programme SKICADE a initié plus de 40 000 élèves néophytes à la descente et au ski de fond. Les exposés et projections aident les élèves à acquérir de bonnes habitudes de sécurité ainsi que des connaissances en matière d'équipement et de techniques; les élèves peuvent participer à des séances simulées et à des démonstrations sur neige.

Historique

Les skis ont fait leur apparition sur la scène hivernale canadienne juste avant le début du siècle. De conception finnoise, les premiers skis, très simples, servaient à la fois au ski de fond et au saut. Quant au ski alpin, il commença à se faire connaître au début des années 20, les premières épreuves de slalom et de descente faisant leur apparition vers 1932. Dans l'interval, l'équipement avait évolué en fonction des particularités des différentes techniques, et les adeptes finirent par se regrouper.

Depuis 1970, le ski est parmi les activités de loisirs et de sports qui se pratiquent à tout âge celle qui a connu le développement le plus rapide. On estime à 500 000 skieurs le nombre de sportifs qui dévalent les pentes et les pistes d'un peu plus de 230 centres de ski en Ontario.

Le Conseil ontarien du ski (Ontario Ski Council)

Le Conseil est devenu le porte-parole des skieurs ontariens en raison de ses nombreux programmes. Son rôle principal consiste à coordonner la fourniture et l'utilisation des services et des installations de façon que le plus de personnes possible puissent connaître les joies du ski, quels que soient leur âge, l'endroit où ils habitent et les circonstances. Il regroupe plusieurs organismes, associés à une ou plusieurs phases du ski dans un effort commun pour promouvoir ce sport:

- L'Association canadienne de ski, qui s'occupe du ski amateur de loisir et de compétition par l'intermédiaire de ses quatre divisions: Lac Supérieur, Capitale nationale, Sud de l'Ontario et Nord de l'Ontario;
- la Canadian Ski Instructors' Alliance qui représente les instructeurs de ski alpin par l'intermédiaire de son comité ontarien;
- le Canadian Ski Patrol System, qui s'occupe de la sécurité des skieurs et des premiers secours par l'intermédiaire de ses huit zones ontariennes;

SPORTS TRAVELCADE



SKI!





Soaring

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

History of soaring

Since the dawn of history man has watched the birds and dreamed of flying and of the freedom flight would give him.

The legend of Daedalus and Icarus from Greek mythology expresses man's early longing for flight. Leonardo da Vinci, late in the fifteenth century wrote about and made drawings of machines to help man to fly.

In the nineteenth century, Sir George Cayley in England and John Montgomery in the United States experimented with fixed wing gliders; but it was Otto Lilienthal in Germany who led the way to manned flight.

Between 1891 and 1896, Lilienthal made 2000 successful flights lasting from a few seconds to over a minute; the longest was over 300 metres. His glider and his technique were similar to what today is known as "hang gliding". The Wright brothers began their flying experiments at the turn of the century at Kitty Hawk in North Carolina using gliders for several seasons prior to the first powered flight in December, 1903.

In 1911 Orville Wright made a glider flight of nine minutes, forty-five seconds duration; a record which stood until gliding became popular in Germany in the early 1920's.

After 1922 great advances were made in sailplane design and instrumentation. Almost every year sailplane pilots flew higher, farther and faster.

The 1922 world records stood at six minutes duration (except for Wright's 1911 flight), 10 km distance and 300 metres climb above the takeoff point. Today we no longer keep duration records but in 1952 a French pilot flew alone for 56 hours and in Hawaii in 1961, two American pilots made a flight lasting 71 hours and 5 minutes.

There have been glider flights to over 14000 metres and cross country flights over 1600 km. In World Championship competitions sailplanes fly around prescribed courses of over 500 km at speeds in excess of 150 km/h.

Gliders in wartime

Gliders performed a wartime role during World War II starting when the Germans used gliders successfully in Crete. Both the British and the Americans developed gliders to carry up to 30 fully equipped combat troops, Jeeps, field guns and even bulldozers. There were reputed to be over 7000 gliders in England before D-Day. Gliders were used effectively in Normandy, Burma and crossing the Rhine in March, 1945.

Soaring as a sport

Soaring is the sport of flying motorless aircraft. It is an exhilarating sport filled with camaraderie; it is a sport for all ages which calls for sensitivity and dexterity, where youth may fly with seniors and women may compete with men on an equal footing.

Soaring and gliding are often used interchangeably but there is a difference. Soaring flight uses rising air currents to sustain the sailplane which permits the pilot to fly for long periods in a direction of his choosing. Many Ontario soaring pilots fly club sailplanes in the vicinity of their glider field and only occasionally venture away when the soaring conditions are particularly good. Other pilots who own their own sailplanes with higher performance often fly cross country tasks of their choosing, in friendly competition with fellow club members or seeking recognized international awards for specified goal or distance flights. Whether or not a pilot ventures away from his home field depends on the soaring conditions and the amount of "lift" available to sustain the sailplane in flight. In Ontario there have been flights around a triangular course of up to 750 km and flights of 300 km are not uncommon.

Canada, like many countries where soaring is popular, has local, regional and national competitions. Every two years there is a World's Contest with over 30 countries participating. For these competitions there are several classes of sailplanes which compete; the Open (or unlimited) Class, the

Standard Class and the 15 m Racing Class. For local contests there is also a Sports Class of lower performance sailplanes which are handicapped to allow closer competition for sailplanes of unequal performance.

Sailplane performance

Performance is determined by the gliding characteristics of the sailplane in still air. The lift/drag (L/D) ratio is the measure of performance. Training gliders may have an L/D of 20:1, medium performance sailplanes may be 30:1, and Racing Class sailplanes will be in the range of 40:1. There are ultra high performance sailplanes with glide ratios over 50:1! This means that the sailplane will fly forward 20, 30, 40 or 50 metres for every metre it sinks in still air.

But our ocean of air is seldom still; it is the rising movement of air that provides the "lift" that sailplane pilots seek. There are three types of lift that keep sailplanes aloft; ridge or hill lift results from a prevailing wind meeting a hill and being forced up and over the obstruction. This is the lift that the Wright brothers used at Kill Devil Hill near Kitty Hawk. Thermal lift was discovered by the sailplane pilots of the early thirties. On sunny days the air just above open fields begins to be heated, it expands, becomes less dense and lighter than the surrounding air and rises like a large invisible bubble. The rising air moves faster and higher until the moisture in it condenses and forms a cloud. The skilful sailplane pilot locates one of these bubbles of rising air and circles in it, thus gaining altitude as the bubble rises.

Quite by accident in 1938, an American pilot discovered another kind of lift which was very strong and had the potential to carry a sailplane very high; this is called wave lift. We have all seen ripples in a shallow stream as water flows over a submerged rock; the water rises over the rock then dips sharply on the downstream side. Often the water will continue to rise and fall in a series of diminishing waves until it runs

smoothly again. An airstream over a mountain range creates similar lee waves in the atmosphere and by positioning the sailplane in the leading edge of the wave, the pilot may climb in smoothly rising air.

Learning to fly

Anyone in generally good health with normal reactions, eyesight and the desire to learn can become a safe and capable sailplane pilot. The first step is to visit one of the soaring clubs in your area and take an introductory flight. If you find the experience as exhilarating as most do, it will be necessary to join one of the many clubs where licenced instructors will guide you through the period of instruction in a dual control sailplane. Holders of a valid private pilot's licence may obtain a glider endorsement with only a minimum number of dual flights. The Ontario gliding clubs operate weekends and holidays from April to November; most are located as close as possible to major population centres without being too close to commercial air traffic. During the course of a flying season a new student can usually obtain the instruction necessary to reach the solo stage. After the required hours in the air, the test for a glider pilots licence is written.

You will find there is more to the soaring club than flying because the members co-operate to provide most of the club's requirements and keep the flying costs to a minimum. The tow pilots and instructors volunteer their services, club members provide maintenance at the field, keep flying records and perform whatever duties are needed to keep the club functioning and the aircraft flying. And when the flying is over for the day, there is often time to sit around a campfire or in the club house and exchange flying experiences.

Soaring is for men and women of all ages, it can be intensely competitive or a summer pastime. Look up, a challenging and exciting future awaits you in Soaring!

Ontario Soaring Society
1220 Sheppard Ave., East
Willowdale, Ontario M2K 2X1
(416) 495-4289

Member Clubs

Air Sailing Club
Box 2,
Etobicoke, Ont. M9C 4V2

Arthur Gliding Club
4750 Yonge Street,
Toronto, Ont. M2N 5M6

Base Borden Soaring Group
Attn. OC Rec Platoon CFSPER
CFB Borden, Ont. L0M 1C0

Bonnechere Soaring Inc.
Box 1081,
Deep River, Ont. K0J 1P0

Caledon Gliding Club
Box 70,
Caledon, Ont. L0N 1C0

Central Ontario Soaring Association
Box 762,
Peterborough, Ont. K9J 7A2

Erin Soaring Society
Box 255,
Bramalea, Ontario L6T 3S4

Gatineau Gliding Club
Box 883, Station B,
Ottawa, Ont. K1P 5P9

Huronina Soaring Association
c/o 714 King St.,
Midland, Ont. L4R 4K3

Kawartha Soaring Club Inc.
Box 168,
Omeme, Ont. K0L 2W0

London Soaring Society

Box 773, Station B,
London, Ont. N6A 4Y8

Rideau Gliding Club

Box 307,
Kingston, Ont. K7L 4W2

Rideau Valley Soaring School

Box 93, R.R. No. 1,
Kars, Ont. K0A 2E0

SOSA Gliding Club

Box 654, Station Q,
Toronto, Ont. M4T 2N5

Toronto Soaring Club Inc.

Box 856, Station F,
Toronto, Ont. M4Y 2N7

Windsor Gliding Club

1033 Frank Ave.,
Windsor, Ont. N8S 3P6

York Soaring Association

4750 Yonge St.
Toronto, Ont. M2N 5M6

Soaring Association of Canada

L'Association Canadienne de Vol à Voile
485 Bank Street, 2nd floor
Ottawa, Ontario K2P 1Z2



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

SOSA Gliding Club
C.P. 654, Succursale "Q"
Toronto, Ontario M4T 2N5

Toronto Soaring Club Inc.
C.P. 856, Succursale "F"
Toronto, Ontario M4Y 2N7

Windsor Gliding Club
1033, avenue Frank
Windsor, Ontario N8S 3P6

York Soaring Association
4750, rue Yonge
Toronto, Ontario M2N 5M6

L'association canadienne de vol à voile
485, rue Bank, 2^e étage
Ottawa, Ontario K2P 1Z2



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Arthur Gliding Club

4750, rue Yonge
Toronto, Ontario M2N 5M6

Base Borden Soaring Group

a/s Commandant de la section de loisirs
des Forces armées canadiennes
BFC Borden, Ontario L0M 1C0

Bonnechere Soaring Inc.

C.P. 1081
Deep River, Ontario K0J 1P0

Caledon Gliding Club

C.P. 70
Caledon, Ontario L0N 1C0

Central Ontario Soaring Association

C.P. 762,
Peterborough, Ontario K9J A2

Erin Soaring Society

C.P. 255
Bramalea, Ontario L6T 3S4

Gatineau Gliding Club

C.P. 883, Succursale "B"
Ottawa, Ontario K1P 5P9

Huronias Soaring Association

a/s 714, rue King
Midland, Ontario L4R 4K3

Kawartha Soaring Club Inc.

C.P. 168
Omemee, Ontario K0L 2W0

London Soaring Society

C.P. 773, Succursale "B"
London, Ontario N6A 4Y8

Rideau Gliding Club

C.P. 307
Kingston, Ontario K7L 4W2

Rideau Valley Soaring School

C.P. 93, R.R. n°1
Kars, Ontario K0A 2E0

gressivement de la période d'instruction en double commande. Les détenteurs d'un brevet de pilote à moteur valide peuvent devenir pilotes de planeurs après très peu de vols en double. Les clubs de vol à voile de l'Ontario sont ouverts en fin de semaine et les jours fériés d'avril à novembre; la plupart sont situés aussi près que possible des grands centres urbains sans être toutefois trop près des couloirs aériens commerciaux. Les élèves d'expérience au cours d'une seule saison pour voler en solo. Après le nombre d'heures de vol requises, ils doivent passer un examen écrit de brevet de pilote de vol à voile. Vous vous apercevrez que faire partie d'un club de vol à voile ce n'est pas seulement y venir pour voler, car les membres coopèrent pour fournir le maximum de services tout en réduisant les frais autant que possible. Les pilotes d'avions remorqueurs et les moniteurs sont des bénévoles, les membres du club entretiennent le terrain, tiennent le relevé des heures de vol et se chargent de tous les travaux nécessaires au bon fonctionnement du club et des appareils. Et, une fois tout le monde revenu à terre, il reste du temps pour s'asseoir autour d'un feu de camp ou dans la salle du club pour échanger vos souvenirs de vol.

Le vol à voile est pour tous les âges, il peut être un sport de compétition ou un passe-temps estival. Regardez vers le ciel. Un avenir excitant et un défi vous y attendent, le vol à voile.

Société de vol à voile de l'Ontario
1220 est, avenue Shepard
Willowdale, Ontario M2K 2X1
(416) 495-4289

Club membres

Air Sailing Club

Case postale 2

Etobicoke, Ontario M9C 4V2

obstruction et est forcé de s'élever pour la surmonter. Ce sont ces courants qu'ex-

plôtèrent les frères Wright à Kill Devil Hill, près de Kitty Hawk. Les vélivoles découvrirent les courants thermiques au début des années trente. Par les journées ensoleillées, l'air au-

dessus des champs découverts commence à s'échauffer et se détend, il devient moins

dense et plus léger que l'air qui l'entoure et il s'élève comme une énorme bulle invisible.

L'air monte de plus en plus rapidement jusqu'à ce que l'humidité qu'il contient se-

condense et forme un nuage. Les vélivoles ex-

périmentes trouve une de ces bulles d'air

ascendant et, en restant à l'intérieur, ils ga-

gent de l'altitude au fur et à mesure que la

bulle monte.

En 1938, un pilote américain

découvrit tout à fait par hasard un autre

genre de courant ascendant très puissant et

offrant la possibilité de permettre aux

planeurs d'atteindre des altitudes très

élevées, c'est le courant d'onde. Nous avons

tous vu les vagues qui se produisent dans un

ruisseau peu profond lorsque l'eau passe au-

dessus des rochers submergés. Souvent, l'eau

continue à s'élever et à retomber en vagues

d'intensité décroissante jusqu'à ce qu'elle

recommence à couler de façon égale. Un

courant d'air passant au-dessus d'une chaîne

de montagne crée des vagues de cette façon

dans l'atmosphère du côté sous le vent et, en

plaçant son appareil à la crête de l'onde, le

pilote peut gagner de l'altitude en même

temps que l'air calme qui s'élève.

Apprendre à piloter

Toute personne possédant une

bonne santé générale et une vue et des

réflexes normaux peut devenir un pilote de vol

à voile sûr et compétent. La première chose à

faire est de vous rendre dans un des clubs de

vol à voile de votre région et de faire un vol

d'initiation. Si, comme la plupart, vous trouvez

cela excitant, vous devrez devenir membre

d'un des nombreux clubs dont les in-

structeurs qualifiés vous feront passer pro-

avec des membres de leur club ou pour obtenir les brevets internationaux décernés pour avoir atteint une destination donnée ou parcouru une certaine distance. Pour qu'un pilote s'aventure loin de son terrain, il faut que les conditions soient favorables, c'est-à-dire que l'air soit assez porteur pour maintenir le planeur en vol. En Ontario, des vélivoles ont parcouru des itinéraires triangulaires allant jusqu'à 750 km et les vols de 300 km ne sont pas rares.

Au Canada, comme dans tous les pays où le vol à voile est populaire, on organise des compétitions locales, régionales et nationales. Tous les deux ans a lieu un concours mondial auquel prennent part plus de 30 pays. Plusieurs catégories de planeurs participent à ce concours: catégorie ouverte (ou illimitée), catégorie standard et catégorie de course de 15 m. Il y a aussi une catégorie sport dans les compétitions locales dans laquelle on donne un handicap aux planeurs afin de permettre aux appareils dont les performances sont moindres de participer avec des chances égales.

Performance des planeurs

La performance est déterminée par les caractéristiques de planage de l'appareil en air calme. La performance dépend du rapport portance/trainée (P/T). Les planeurs-écoles ont un rapport P/T de 20/1, les planeurs de performance moyenne un rapport P/T de 30/1, et celui des planeurs de course peut atteindre 40/1. Certains planeurs de haute performance atteignent des rapports de plus de 50/1! Ceci veut dire que l'appareil parcourt une distance horizontale de 20, 30, 40 ou 50 mètres pour une perte d'altitude de 1 mètre en air calme.

Mais l'atmosphère est rarement calme et ce sont les courants d'air ascendants qui offrent la "portance" que les pilotes de planeurs recherchent. Il existe trois types de courants ascendants dont profitent les planeurs. Les courants de crête qui se produisent lorsque l'air rencontre une colline ou une

Des planeurs ont volé à plus de 14 000 mètres d'altitude et parcouru des distances de plus de 1 600 km. Au cours des championnats du monde, des planeurs de compétition parcourent des itinéraires prescrits de plus de 500 km à des vitesses qui dépassent 150 km/h.

Les planeurs en temps de guerre

Les planeurs ont joué un rôle important pendant la Deuxième guerre mondiale. Les Allemands furent les premiers à utiliser les planeurs avec succès lors de l'invasion de la Crète. Les Anglais et les Américains mirent au point des planeurs qui pouvaient transporter 30 hommes tout équipés, des jeeps, des canons de campagne et même des bouteurs. On prétend qu'il y avait 7 000 planeurs en Angleterre avant le jour du débarquement en Europe. Ils furent employés avec succès en Normandie, en Birmanie et pour la traversée du Rhin en mars 1945.

Le vol à voile en tant que sport

Le vol à voile est un sport qui consiste à voler sans moteur. C'est un sport excitant où l'esprit de camaraderie domine, qui convient à tous les âges et qui exige sensibilité et dextérité, où les jeunes côtoient les vieux et que les femmes et les hommes pratiquent sur un pied d'égalité.

On confond souvent le vol à voile avec le vol plané, mais il y a une différence.

Le vol à voile fait appel aux courants atmosphériques ascendants pour maintenir le planeur en l'air, ce qui permet au pilote de voler pendant de longues périodes dans la direction qu'il désire. La plupart des véliplanes de l'Ontario pilotent des planeurs appartenant à leur club et restent autour du terrain; ce n'est qu'assez rarement qu'ils entreprennent des vols plus éloignés, lorsque les conditions sont particulièrement bonnes. D'autres pilotes possèdent leur propre appareil et font souvent des vols de distance dont ils établissent eux-mêmes les conditions, en compétition amicale

Historique du vol à voile

De tout temps, l'homme a observé les oiseaux en rêvant de les imiter et de la liberté que cela lui procurerait.

La légende de Dédale et d'Icare qui nous vient de la mythologie grecque explique les premières aspirations de l'humanité pour le vol. Léonard de Vinci, à la fin du XVI^e siècle, étudia et dessina des machines qui devaient aider l'homme à voler.

Au XIX^e siècle, Sir George Cayley en Angleterre et John Montgomery aux États-Unis firent des expériences avec des planeurs à voilure fixe; mais c'est Otto Lilienthal, en Allemagne, qui fut le vrai pionnier du vol humain.

Entre 1891 et 1896, Lilienthal effectua 2 000 vols réussis dont la durée allait de quelques secondes à plus d'une minute; sa plus longue distance était de 300 mètres. Son planeur et sa technique ressemblaient à ce qu'on appelle aujourd'hui le deltaplane.

Les frères Wright commencèrent leurs vols expérimentaux au début du siècle, à Kitty Hawk, en Caroline du Nord, à l'aide de planeurs au cours des quelques saisons qui précédèrent le premier vol motorisé en décembre 1903.

En 1911, Orville Wright fit un vol plané de neuf minutes 45 secondes, record qui fut maintenu jusqu'à ce que le vol à voile devienne populaire en Allemagne, au début des années 1920.

Après 1922, on fit de grands progrès dans la construction et l'équipement des planeurs. Presque tous les ans, des véliplanes volaient plus haut, plus loin et plus vite. Les records du monde de 1922 étaient de six minutes de durée (à l'exclusion du vol de Wright en 1911), 10 kilomètres de distance et 300 mètres d'altitude au-dessus du point de largage. Aujourd'hui, nous n'enregistrons plus les records de durée mais, en 1952, un véliplane français vola en solo pendant 56 heures et, en 1961 à Hawaï, deux pilotes américains tinrent l'air pendant 71 heures et 5 minutes.



Sports Travelcade



Vol à voile





Ministry of
Tourism and
Recreation

Ontario

Soccer

CA 20N

CR 80

-567



**SPORTS
TRAVELCADE**

Soccer— a world game

Soccer is played throughout the world. (It is known as football outside of North America.) The world governing body is the Federation of International Football Associations (FIFA). It now has more member countries (153) than the United Nations. The 1982 World Cup Final in Spain attracted over two billion viewers worldwide. It was the biggest single media event in history.

The most rapid growth in soccer has taken place in many of the developing nations. Canada is one of these. The traditional soccer strongholds of Europe and South America are being challenged by emerging nations who have caught the soccer bug in recent years. Canada came extremely close to qualifying for the Spain finals. Many of the smaller nations did qualify. Among these were Honduras and El Salvador (two teams from our FIFA grouping referred to as CONCACAF), New Zealand, Kuwait and Cameroon. Canada hopes to qualify for the 1986 World Cup finals by finishing first or second in our CONCACAF group. The Ontario Soccer Association (OSA) promotes the sport in Ontario.

How to play soccer

The game is played between two teams of 11 players on a field about 100 metres long and 60 metres wide. Both teams defend a goal about 7.3 metres long by 2.4 metres high. The general purpose of the game is to get the ball into your opponent's net. One player is designated as the goalkeeper. This is the only player who may handle the ball. The 10 outfield players interpass the ball to get it from the defending part of the field into the attacking area. This is where shots at goal can be taken. Goals can be scored from anywhere on the field but most are scored from within the attacking third of the field. Here are the key factors that influence the game.

The field should be as flat as possible, and the surface as smooth as possible. Unlike football, the quality of the playing surface in soccer is critical to the quality of the game. Even very good players will find great difficulty in playing the game well on a bumpy, uneven surface. Ideally, grass should be no longer than two inches, and the surface should be rolled regularly.

Offensive skills include: passing the ball accurately over long and short distances (30 m to 5 m); being able to control the ball quickly (if possible on the first touch); dribbling with the ball to beat opponents; shooting often and accurately at the goal.

Defensive skills include: putting pressure on the ball carrier by closing in on him or her; challenging or jockeying your opponent; marking attackers who are in dangerous scoring positions; covering space in dangerous positions, particularly in and around the goal area.

The team should aim to perform as a unit. The 10 outfield players usually play in three banks of players referred to as attackers, midfielders and defenders. All players should develop all-round offensive and defensive skills, however, so that the team attacks as a unit and defends as a unit.

The rules are simple and few in number (18 in total). Although the interpretation of the rules can be quite complex, referees are trained to administer the rules as fairly as possible so that neither team gains an unfair advantage. The most important rule in soccer is that the *referee is always right* and his or her decision is final. Referees are taught never to change their mind or their decision, so protesting is a waste of time and punishable by ejection from the game.

The Ontario Soccer Association strongly recommends that teams and clubs structure the game on sound development principles. In general, this means that:

- players, coaches and referees learn the game together, and their respective roles together, and learn to co-operate for their mutual benefit;
- youngsters under the age of 10 do not play 11-side soccer, but the more appropriate scaled-down version of the game called mini-soccer (a booklet and pamphlets are available from the OSA office);

- a premium is placed on fun, enjoyment and equal opportunity for participation, especially while players are learning the game;
- success is measured, not on the basis of trophies or games won, but on the more enduring qualities of enjoyment, satisfaction and measurable improvement in their ability to play the game (i.e., more accurate passing, more skilful dribbling, more accurate shooting, more effective defending, etc.);
- highly-structured competition be placed within a sound development structure for the game; recreation soccer should precede competitive soccer; mini-soccer should precede the full 11-aside game; highly-competitive league, tournament and cup competitions should be introduced gradually to players so that increased competitive pressure does not outpace their technical and psychological development.

The Ontario Soccer Association

It serves everyone involved in soccer. The OSA is responsible for many aspects of soccer, including:

- encouraging males and females of all ages to participate in soccer;
- assisting local groups in their *organization of soccer*; this could start with a single team, or develop in larger organizations such as community clubs, leagues or district associations;
- providing leadership development programs for *coaches, referees, trainers and administrators*; a very dynamic *regional coaching and referee assessors* program has been developed to foster these at the local level;
- providing for fair competitions between all those involved in the game, at recreational *or* competitive levels; the highest level of this process involves the *disciplinary program* which is geared to the protection of players and referees alike;

- sponsorship of various *cup and tournament competitions*; the premium provincial competition is the OSA Cup, an age-group knock-out competition for both males and females; the provincial champions at under-16, under-18, and senior males, go on to the national championships involving club teams from all over Canada; girls soccer has recently culminated in regional championships that will in 1983 lead to national competition.
- in collaboration with the Canadian Soccer Association, scouting and screening talented players for special training; the very best of these players go on to represent the province at national championships in under-16, under-18 and senior categories; the best players nationally are then selected to represent Canada in international and World Cup competitions.

The Ontario Soccer Association has over 120,000 registered players. Growth rates of 16 to 20 per cent per year have been consistent over the past few years. Many thousands of unregistered players are also playing the game regularly. Many more youngsters and senior men and women are taking the game up on a regular basis.

The OSA would like to help you develop soccer in your community. Please contact Bob Bearpark, Tony Taylor or Brian Avey at:

The Ontario Soccer Association
1220 Sheppard Avenue East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
Telephone: (416) 495-4250.

D1259 2/83 5M

ISBN 0 7743 7826 3 (Rev)



Ontario

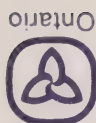
Ministry of
Tourism and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
John R. Sloan
Deputy Minister

Mettez-vous en rapport avec Bob Bearpark, Tony Taylor ou Brian Avey à l'adresse suivante:

Fédération ontarienne de soccer
(Ontario Soccer Association)
1220 est, avenue Sheppard
Toronto (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4250



Ministère
du Tourisme
et des Loisirs

Direction des
sports et
de la condition
physique

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
John R. Sloan
Sous-ministre

- assurer l'équité des compétitions entre tous ceux qui participent au jeu, au niveau des loisirs ou de la compétition; le niveau le plus élevé de ce programme comprend le *programme disciplinaire* qui a pour but de protéger les joueurs comme les arbitres;

- parrainer les divers matches de tournoi et de coupe; la compétition provinciale la plus élevée est la coupe de la FOS, une compétition éliminatoire pour hommes et femmes par groupes d'âges; les champions provinciaux de moins de 16 ans, ceux de moins de 18 ans et les champions seniors masculins participent aux championnats nationaux auxquels prennent part les équipes venant de tout le Canada; le soccer féminin a récemment abouti aux championnats régionaux qui mèneront aux championnats nationaux en 1983;

- la FOS participe, conjointement avec la Fédération canadienne de soccer, à la recherche et à la sélection des joueurs particulièrement doués pour leur donner un entraînement spécial; les meilleurs de ces joueurs représentent la province aux championnats nationaux dans les catégories des moins de 16 ans, des moins de 18 ans et seniors; les meilleurs joueurs nationaux représentent le Canada aux matches internationaux et de la Coupe du monde.

La Fédération ontarienne de soccer compte plus de 120 000 joueurs licenciés et elle croît de 16 à 20 p. 100 par an depuis plusieurs années. Des milliers de joueurs non-licenciés pratiquent également ce sport régulièrement. Bien des jeunes, et des hommes et femmes de la catégorie senior jouent aussi de plus en plus régulièrement.

La FOS voudrait vous aider à développer le soccer dans votre collectivité.

- que les enfants de moins de 10 ans n'apprennent pas à jouer au soccer à 11 joueurs, mais à la version réduite du jeu appelée mini-soccer qui est plus appropriée (on peut se procurer une brochure sur ce jeu auprès des bureaux de la FOS);

- jouer surtout pour le plaisir et l'occasion de participer, particulièrement lors de la période d'apprentissage;

- que le succès se mesure non selon le nombre de trophées ou de matches gagnés, mais selon les qualités plus durables du plaisir de jouer et de la satisfaction retirée de l'amélioration de son jeu (par exemple, faire des passes plus précises, mieux dribbler, botter avec plus de précision, avoir une défense plus efficace, etc.);

- subordonner la compétition au développement solide du jeu; le soccer récréatif devrait passer avant le soccer de compétition, le mini-soccer devrait passer avant le soccer à 11 joueurs, les matches de coupe, de tournois et de ligue, très compétitifs ne devraient être introduits que graduellement afin que les pressions de la compétition n'augmentent pas plus vite que le développement technique et psychologique des joueurs.

La fédération ontarienne de soccer

Elle est au service de tous ceux qui s'intéressent au soccer. Elle est chargée des nombreux aspects du jeu, et entre autres:

- d'encourager les personnes de tous âges à participer au soccer;
- d'aider les groupes locaux à *organiser le jeu de soccer*; ceci peut commencer avec une seule équipe, ou devenir une plus grande organisation telle qu'un club communautaire, une ligue ou une association de district;

- fournir des programmes pour la formation des entraîneurs, des arbitres et des administrateurs; on a mis au point un programme d'évaluation des entraîneurs et des arbitres très dynamique pour promouvoir ces objectifs au niveau local;

Le terrain doit être aussi plat et sa surface aussi lisse que possible. Contrairement au soccer américain, la qualité de la surface du terrain est cruciale pour la qualité du jeu. Même les excellents joueurs éprouvent de grandes difficultés à bien jouer sur une surface inégale et bosselée. Idéalement, l'herbe ne doit pas dépasser 2 pouces de haut et sa surface doit être passée au rouleau à intervalles réguliers.

Les aptitudes offensives comprennent: passer le ballon avec précision sur des distances courtes ou longues (de 5 à 30 mètres); pouvoir contrôler le ballon rapidement (si possible au premier contact); dribbler avec le ballon pour battre les adversaires; tirer vers les buts souvent et avec précision.

Les aptitudes défensives comprennent: gêner le joueur qui a le ballon en le serrant de près; arrêter l'adversaire ou manœuvrer autour de lui; marquer les attaquants qui sont bien placés pour tirer au but; couvrir les positions dangereuses, en particulier autour des buts.

L'équipe doit jouer en harmonie. Les 10 joueurs qui sont sur le terrain sont d'ordinaire divisés en trois groupes, attaquants, demis et défenseurs. Les joueurs doivent cependant développer toutes les aptitudes de défense et d'attaque afin que l'équipe puisse attaquer ou se défendre comme un tout.

Les règles sont simples et peu nombreuses (18 au total). Bien que les interprétations des règles puissent être très complexes, les arbitres sont formés à administrer les règles aussi équitablement que possible afin qu'aucune des deux équipes ne soit avantagée. La plus importante des règles du soccer est que *l'arbitre a toujours raison* et que sa décision est sans appel. Les arbitres sont formés à ne jamais changer d'avis ou de décision, si bien que les protestations sont une perte de temps punissable d'une expulsion.

La Fédération ontarienne de soccer recommande fortement aux équipes et aux clubs de structurer le jeu selon des principes solides. En général, cela veut dire:

- que les joueurs, les entraîneurs et les arbitres apprennent à jouer ensemble, apprennent leurs rôles respectifs ensemble, et apprennent à coopérer à leur avantage mutuel;

Le soccer — un jeu mondial

Le soccer se joue dans le monde entier. (On l'appelle football en dehors de l'Amérique du Nord). La fédération mondiale de soccer s'appelle la Fédération internationale de football association (FIFA). Elle compte aujourd'hui plus de membres que les Nations Unies (153). La finale de la Coupe du monde, qui s'est jouée en Espagne en 1982, a été le spectacle télévisé le plus important qu'on ait jamais vu. Elle a attiré plus de 2 milliards de téléspectateurs dans le monde entier.

Le soccer s'est développé le plus rapidement dans de nombreux pays en développement; le Canada est un de ces pays. La prépondérance des bastions traditionnels du soccer, en Europe et en Amérique du Sud, est menacée par les nations en pleine croissance qui ont contracté la fièvre du soccer ces dernières années. Le Canada n'a pas été loin de se qualifier pour les finales en Espagne; beaucoup de nations dont la population est relativement faible se sont qualifiées, dont le Honduras et le Salvador (deux équipes faisant partie de notre groupe de la FIFA appelé CONCACAF), la Nouvelle-Zélande, le Koweït et le Cameroun. Le Canada espère se qualifier pour les finales de la Coupe du monde de 1986 en se classant premier ou second dans le groupe CONCACAF. La fédération ontarienne de soccer (FOS) encourage ce sport en Ontario.

Comment jouer au soccer

Le jeu se joue entre deux équipes de 11 joueurs sur un terrain d'environ 100 mètres de long par 60 mètres de large. Les deux équipes défendent un but long d'environ 7,3 mètres et haut de 2,4 mètres. L'objectif du jeu est de mettre le ballon dans le filet de l'adversaire. Un des joueurs est désigné comme gardien de but; il est le seul joueur qui puisse toucher le ballon avec les mains. Les 10 autres joueurs se passent le ballon pour le faire aller de la zone de défense du terrain dans la zone d'attaque. C'est de là qu'on peut tirer le ballon dans les buts. On peut marquer un but à partir de n'importe quelle partie du terrain, mais la plupart sont marqués à partir du tiers appelé zone d'attaque. Voici les facteurs qui influencent le jeu.

**SPORTS
TRAVELCADE**



Le soccer



Softball

CA2 ON
CR 80
-S67



SportsTravelcade



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

***Almost everyone can play
and enjoy***

This is the type of sport that makes the community a better place to live in, depending on the degree of involvement. You will find satisfying action at the softball diamond from spring right through to the excitement of the fall championships, whether you play, coach, umpire or just go to cheer for your young hopefuls.

Wise counselling and encouragement of team spirit have helped many a shy introvert or loner develop into an outgoing, personable adult.

The game is officially referred to as softball, either fastpitch or slowpitch.

Fastpitch uses none defensive players with the pitcher using a slingshot, windmill or conventional delivery, all of which are underhand but fast. A popular development in softball is slowpitch, a modification of the game allowing 10 players instead of the usual nine. Also the pitcher must deliver the ball with a perceptible underhand arc of at least three feet (0.91 m) from the time it leaves the hand until it reaches home plate. The pitched ball shall not reach a height of more than 12 feet (3.66 m) at its highest point. There are other slight modifications in slowpitch as compared to fastpitch, basically to make the game involve more hitting and fielding.

Softball Ontario

This is the sport-governing body recognized by the Ministry of Tourism and Recreation. It administers the needs of the Ontario Amateur Softball Association, the Ontario Rural Softball Association, and the Provincial Women's Softball Association.

These three associations offer regional playdowns throughout the province, making teams eligible for provincial championships.

Many local recreation and parks departments throughout the province also offer extensive programs at a more recreational level for community fun and fellowship.

Here are some of the ways that Softball Ontario carries out its commitment to the development of softball in Ontario:

- Umpire's newsletter
- Umpire registration program
- Umpire clinic program
- Umpire evaluation program
- Level I and II technical coaching clinics
- Grass roots coaching programs
- Slowpitch Seminar
- Liaison with government agencies
- Liaison with Softball Canada
- Pitcher/Catcher clinic
- Softball Ontario league and association directory.

Keeping up to date

A bulletin service providing dates of softball activities and further information is available through the following organizations:

Ontario Amateur Softball Association

Mr. C.G. Butler
Box 33, R.R. #6
Woodville, Ontario
K0M 2T0

Provincial Women's Softball Associations Inc.

Mrs. Marianne Allen
16 Bessborough Drive
St. Catharines, Ontario
L2M 3G2

Ontario Rural Softball Association

John Schmidt
Box 26
Ayr, Ontario
N0B 1E0

Northwestern Ontario Regional Sports Council

Box 398
Thunder Bay, Ontario
P7C 4W1

Northeastern Ontario Regional Sports Committee Inc.

Civic Square Complex
200 Brady St.
Sudbury, Ontario
P3E 5K3

There is usually a nominal yearly charge for these bulletins.

Umpires

Qualified officials are important to a softball game and its outcome, their degree of qualification depending on the type of competition you are involved in. For fun games, a fun umpire is probably the answer, but if you are playing highly competitive teams, get the best available.

Through Softball Ontario, umpires clinics are arranged to train umpires in rule interpretation, mechanics and rule changes.

For their affiliation, Softball Ontario umpires receive:

- a yearly subscription to the "Infield Flyer" umpire newsletter,
- official Softball Canada rulebook and examination,
- umpire's card and crest,
- eligible to umpire at a provincial championship,
- eligible to affiliate with the CASA which would enable you to umpire at national and international championships,
- liability insurance
- eligible to receive extended coverage insurance

To be an officially carded Softball Ontario umpire contact the Softball Ontario office.

Coaching clinics

Softball Ontario offers grass roots coaching clinics to introduce coaching techniques to the new coach. It also offers more advanced Level I and Level II clinics through the Coaching Association of Canada.

The clinics involve role of the coach, instructional methods, fundamentals, pitching, organizing practices, strategy, etc. Any association wishing to host a coaching clinic, or any individual wishing to attend, should contact Softball Ontario.

Information on softball

To become more informed on the sport, Softball Ontario has various publications available for sale. These include fastpitch and slowpitch rule books, coaching manuals, aids for umpires, and general information on the development of the sport.

Final Note

Do your part; get involved in giving every youngster in your community an opportunity to play. You may participate a little or a lot, but you will never regret the time spent in the sport of softball.

For further information, write or phone:



Softball Ontario
1220 Sheppard Avenue E.
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
Telephone (416) 495-4133



Ministry of
Tourism and
Recreation


Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
T. H. Gibson
Deputy Minister

Pour de plus amples renseignements, écrivez
ou téléphonez à:

Softball Ontario
1220 est, avenue Sheppard
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4133



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9
Sous-Ministre
T. H. Gibson
Province de l'Ontario L'hon. Reuben C. Baetz

- la possibilité d'arbitrer le championnat provincial.
- la possibilité de s'affilier à l'ACSA, ce qui leur permet d'arbitrer les championnats nationaux et internationaux.
- une assurance-responsabilité
- la possibilité d'obtenir une assurance supplémentaire.

Pour devenir un arbitre attitré de Softball Ontario, communiquez avec le bureau de Softball Ontario.

Sessions de formation des entraîneurs

Softball Ontario offre des sessions de formation des nouveaux entraîneurs. Il offre également d'autres sessions avancées de niveaux I et II par l'entremise de l'Association des entraîneurs du Canada. Les sessions portent sur le rôle de l'entraîneur, les méthodes d'instruction, les principes de base, le lancé, l'organisation des séances d'entraînement, la stratégie, etc. Toute association souhaitant organiser une session de formation pour entraîneurs, ou toute personne désireuse d'y assister, doit communiquer avec Softball Ontario.

Renseignements sur le softball

Pour en savoir davantage sur le sport, achetez les brochures publiées par Softball Ontario. Celles-ci incluent les règlements de la balle rapide et de la balle lente, des manuels d'entraîneur, des conseils aux arbitres et des renseignements généraux sur l'évolution du sport.

Note finale

Faites votre part; soyez de la partie en donnant à chaque jeune de votre communauté la chance de jouer. Votre participation peut être minime ou importante, mais vous ne regretterez jamais le temps que vous consacrez au softball.

L'Association ontarienne de softball rural
(Ontario Rural Softball Association)
Monsieur John Schmidt
C.P. 26
Ayr, Ontario
N0B 1E0

Conseil sportif régional du nord-ouest de l'Ontario
(Northwestern Ontario Regional Sports Council)
C.P. 398
Thunder Bay, Ontario
P7C 4W1

Comité sportif régional du nord-est de l'Ontario
(Northwestern Ontario Regional Sports Committee Inc.)
Complexe du centre municipal
200, rue Brady
Sudbury, Ontario
P3E 5K3

Il y a habituellement des frais annuels à déboursier pour ces publications.

Les arbitres

Il est important d'avoir des officiels qualifiés pour une partie de softball, leur niveau de qualification dépendant du genre de compétition à laquelle vous participez. Si vous jouez pour le plaisir, un arbitre choisi au pied levé suffira, mais si vous jouez contre des équipes sérieuses, prenez le meilleur arbitre.

Softball Ontario organise des sessions d'entraînement pour enseigner aux arbitres l'interprétation des règlements, les changements de règlements et leur application.

Pour leur affiliation, les arbitres de Softball Ontario reçoivent:

- une souscription annuelle au bulletin "Infield Flyer"
- un examen et le livre des règlements officiels de softball Canada
- la carte et l'écusson d'arbitre

vince, ce qui permet aux équipes de participer aux championnats provinciaux.

Plusieurs services locaux de

loisirs dans la province offrent des programmes récréatifs bien organisés pour ceux qui

cherchent plutôt les divertissements communautaires et la camaraderie.

Voici quelques-uns des moyens

mis de l'avant par Softball Ontario pour promouvoir le développement du softball en Ontario:

- Bulletin des arbitres
- Programme d'inscription pour les arbitres
- Programme de sessions pour les arbitres
- Programme d'évaluation des arbitres
- Sessions techniques aux niveau I et II d'entraîneur
- Programme de base pour entraîneurs
- Séminaires de balle lente
- Liaison avec les agences gouvernementales
- Liaison avec Softball Canada
- Session de lanceurs et receveurs
- Annuaire des associations et des ligues de Softball Ontario

Pour être informé

Les organismes suivants publient des bulletins qui donnent les dates des activités de softball, ainsi que de plus amples renseignements sur le sport:

L'Association ontarienne de softball

amateur

(Ontario Amateur Softball Association)

Monsieur C.G. Butler

C.P. 33, R.R. 6

Woodville, Ontario

K0M 2T0

L'Association provinciale de softball

féminin

(Provincial Women's Softball Association Inc.)

Madame Marianne Allen

16, promenade Bessborough

St. Catharines, Ontario

L2M 3G2

Presque tout le monde peut le pratiquer et l'aimer

C'est le genre de sport qui ajoute de l'agrément à la vie en collectivité, dans la mesure où l'on s'y intéresse. Votre présence au terrain de softball vous procurera une activité satisfaisante du printemps aux champignons d'automne, que vous soyez joueur, entraîneur, officiel ou supporter des jeunes espoirs.

Par de sages conseils et l'encouragement à développer l'esprit d'équipe, on a souvent réussi à transformer un timide introverti ou solitaire en un adulte sociable et avenant.

Le jeu est officiellement connu sous le nom de softball, ou balle molle que ce soit la balle rapide ou la balle lente.

Le jeu de balle rapide requiert neuf joueurs de défense; le lanceur doit exécuter son lancer par en-dessous, d'une balle rapide, dans le style "sling-shot", "moulin à vent" ou conventionnel.

La balle lente est une version populaire du softball, une modification du jeu permettant d'avoir 10 joueurs au lieu des neuf habituels. De plus, le lanceur doit lancer la balle par en-dessous suivant un arc d'au moins trois pieds (0,91 m) à partir du moment où elle quitte la main jusqu'à ce qu'elle atteigne le marbre. La balle lancée ne doit pas atteindre plus de 12 pieds (3,66 m) à son plus haut point. Il y a d'autres légères modifications à la balle lente par rapport à la balle rapide, surtout pour qu'il y ait plus de frappés et d'attrapés dans la partie.

Softball Ontario

C'est le nom de la fédération sportive reconnue par le ministère du Tourisme et des Loisirs. Elle pourvoit aux besoins de l'Association ontarienne de softball amateur, l'Association ontarienne de softball rural et l'Association provinciale de softball féminin.

Ces trois associations offrent des changements régionaux partout dans la province.

Softball

Sports Travelcade

Ontario



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs



SPEED SKATING

CA2ΦN
CR 80
- 8 67



LIBRARY
MAR 30 1975
UNIVERSITY OF TORONTO

SPORTS TRAVELCADE



Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon Robert Welch
Minister
Malcolm Rowan
Deputy Minister

SPEED~ SKATING

In Ontario at present, speed skating is particularly popular at competitive levels but it also has great possibilities for healthy enjoyment as a purely recreational activity. Attempts are now being made to increase participation on a broader basis and for those who prefer a non-contact sport, would-be contenders or not, here is an attractive answer.

Canadian speed skating has two basic forms and the choice between them is governed primarily by the type of facility to be used.

Mass Start is for either indoors or outdoors. A 100-metre track layout can normally be accommodated on any arena's ice surface. This is referred to as a safety track and is in general use on this continent, under Canadian Amateur Speed Skating Association standards and those of the American Skating Union, our U. S. counterpart. European indoor skating, under the International Skating Union standards, has what is known as its special short track, a 125-metre layout of oval design. Facilities for outdoors can be larger and tracks in Canada vary from 250 to 400 metres.

In competition, a number of skaters start together, racing against each other much like a running track event, and the winners time is kept for the records. For provincial, national and North American championships, outdoor distances are somewhat longer than indoors and the number of skaters usually greater.

Olympic Style can be conducted only on double-lane tracks of 400 or 300 - 1/3 metres, with each lane of ice five metres wide and the inner-turn radius 25 metres. Just two competitors skate at a time, one per lane. Pairs are determined by draw, seed or rank and do not race with each other only, but race to establish a time for the distance over which all contenders will skate. Points are given for the time every skater takes to cover the course; the fastest accumulates the least points and is declared the winner. This procedure is followed in World and Olympic competitions under the I.S.U.

Officials required for competitions are: chief referee, starter, timers, finish-line judges and their assistants. Numbers of these vary slightly from one form to another.

Competitors may be either male or female, distances usually reduced for the latter in longer races. Otherwise, techniques, training programs,

etc. are basically similar for both. They often train together but do not compete in the same events, although their skating times can be used for comparison purposes.

Age Classification for mass-start skating, based on age at December 31st of the season, is as follows:

Pee Wee	- 6 to 7 years
Bantam	- 8 to 9 years
Midget	- 10 to 11 years
Juvenile	- 12 to 13 years
Junior	- 14 to 15 years
Intermediate	- 16 to 17 years
Senior	- 18 and over
Veterans	- 30 and over

For Olympic style there are two divisions, based on age at October 1st of the season: Junior, 19 and under; Senior, over 19.

Equipment for both mass start outdoors and Olympic style is basically the same: skates, uniform, warm-up suits, hat and gloves. For indoors there is a change of design in the skate structure to meet safety track requirements. Helmet and gloves are compulsory for entry into competitions. Skates for all forms are hand-sharpened, usually by the competitor. Large flat grinding stones of different finishes are used on the blades, while skates are supported and held firm and parallel in a jig.

Qualification to compete is depen-

dent on registration with a provincial association, preferably through a club organization. Competitive and associate members must have amateur status, as outlined in CASSA procedures and regulations. Under special circumstances, membership may be granted to individuals who do not belong to a member club. Competitive membership to most clubs is about \$7.00 annually, associate membership somewhat less.

Ontario Amateur Speed Skating Association, the sports governing body for speed skating in this province, represents clubs in Cambridge, Kitchener-Waterloo, Toronto, Richmond Hill and Ottawa area. A development program is under way in the north and, with the impetus of the Ontario Winter Games, is involving such regions as Thunder Bay and Sault Ste. Marie.

To promote speed skating where it does not currently exist, OASSA has a number of educational films, a promotional slide presentation with posters, manuals for skaters, officials and coaches, as well as brochures and other handouts.

For further information, contact:

Mr. A. Workman,
Ontario Amateur Speed Skating
Association,
559 Jarvis Street,
Toronto, Ontario. M4Y 2J1
Telephone 923-7279



Speed Skating

CA20N

CR 80

-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Did you know?

- The first ice skate was used in Holland over 2,000 years ago. Men laced on wooden or bone runners to travel across the smooth ice of frozen ponds or rivers. Now the best steel and finest leathers are used to construct the “Long Blade Skate” or better known as the speed skate.
- The speed skate has much less rocker compared to a hockey or figure skate. This allows more power to be efficiently transmitted to the ice therefore creating more speed.
- Skating on long blades can be a competitive sport or a recreational activity for all ages.
- Competitive speed skating races can be held outdoors on 400 meter tracks and indoors on regular sized hockey rinks using a 100 meter double radius track.
- World calibre speed skaters reach speeds in excess of 50 kph (30 mph)

Recreational Long Blade Skating

It is a fact that Canadians enjoy skating. Due to this fact it is reasonable to expect that there are many organized long blade skating clubs in Ontario that provide the opportunity for people to enjoy the social and fitness aspects of recreational skating. These clubs rent ice time at local indoor arenas and arrange suitable skating music to create a very relaxed, enjoyable, skating atmosphere. It is very exhilarating to skate in time to music with 150 other people on an indoor rink.

Recreational long blade skating provides relaxation, fun, fitness, enjoyment and many social rewards to those that participate. It is easy to see why some of the recreational clubs have a membership waiting list.

Competitive Speed Skating

Speed skating is racing on ice. It can be performed outdoors on a 400 meter oval or indoors on a hockey rink using a 100 meter double radius track.

Indoor Racing

A maximum of six skaters begin a race on the red centre line of the hockey rink and race in a counter-clockwise direction for the specified distance of the event.

In order to make this fast paced sport as safe as possible for the racers, the boards are covered with protective padding in the event that a skater falls and collides with the boards. In addition to the padding on the boards each skater must wear a helmet, gloves and a long sleeved jersey to protect against injuries. The sport of indoor speed skating is very safe because of the protective measures that are taken and regulated by the appropriate sport governing body.

Outdoor Racing

Outdoor racing can take two forms; One, is the Mass start discipline which is very similar to running track. A maximum of six skaters start from the same starting line at the same time and race the specified distance on the 400 meter oval. The first skater across the finish line barring any disqualification by the referee, is the winner of the race.

The second discipline of outdoor racing is Olympic or Double Lane Racing. This is where two skaters in their own separate lane, race not only against each other, but race to establish their fastest possible time for the distance over which all their competitors will also race for a time. Points are calculated using the skaters time to cover the course; the fastest skater accumulates the least points and is then declared the winner. This type of racing is what is conducted at the World and Olympic competitions.

Categories for Competitions

The following list displays the age categories used for mass start competitions. The categories are further divided by sex (males race against males and females race against females).

Masters	60 and over
Masters	50 - 59
Senior B	18 and over
Senior A	18 and over
Novice	18 and over
Intermediate	16 - 17 years of age
Junior	14 - 15 years of age
Juvenile	12 - 13 years of age
Midget	10 - 11 years of age
Bantam	8 - 9 years of age
Peewee	7 and under

Age as of July 1 prior to the skating season is used to determine the class a skater races in.

The Ice Skating Association of Ontario, ISAO

The ISAO is the provincial sports governing body for long blade skating. The ISAO is very interested in assisting anyone that would like more information about any aspect of long blade skating or speed skating.

The ISAO has a number of educational films, slide presentations, posters, manuals for, skaters, coaches, officials, and new club development as well as other brochures and materials. The ISAO will also assist in attaining any equipment that anyone may require for this sport or activity.

Please address all inquiries to:

The Ice Skating Association of Ontario

Ontario Sports Administrative Centre,
1220 Sheppard Avenue East,
Willowdale, Ontario.
M2K 2X1




Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2E5

Hon. Reuben C. Baetz
Minister

Veuillez adresser les demandes
de renseignements à:
**La Fédération ontarienne de
patinage sur glace**
Centre administratif des sports de l'Ontario
1220 est, avenue Sheppard
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1

 Ontario
Ministère du Tourisme et
des Loisirs
Queen's Park
L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Province de l'Ontario
Toronto, Canada
M7A 2E5

possible pour la distance que parcourront aussi les autres concurrents. On calcule les points à l'aide du temps réalisé par les patineurs sur le parcours. Le patineur le plus rapide totalise le moins de points et est le vainqueur de l'épreuve. On pratique ce type de course dans les compétitions mondiales et olympiques.

Catégories de compétitions

La liste suivante donne les catégories d'âge pour les compétitions en groupe. On divise chaque catégorie selon le sexe (les hommes courent contre les hommes et les femmes contre les femmes).

Maitres	60 ans et plus
Maitres	50 à 59 ans
Senior B	18 ans et plus
Senior A	18 ans et plus
Novice	18 ans et plus
Intermédiaire	16 à 17 ans
Junior	14 à 15 ans
Juvenile	12 à 13 ans
Midget	10 à 11 ans
Bantam	8 à 9 ans
Peewee	7 ans et moins

On détermine la catégorie des concurrents selon leur âge le 1^{er} juillet précédant la saison de patinage au cours de laquelle elle a lieu la course.

Fédération ontarienne de patinage sur glace

La FOPG est la fédération provinciale responsable du patinage de vitesse. La FOPG cherche à aider tous ceux qui veulent des renseignements sur tous les aspects du patinage de vitesse.

La FOPG dispose d'un certain nombre de films éducatifs, de diaporamas, d'attaches, de manuels pour les patineurs, les entraîneurs, les officiels et la création de nouveaux clubs, ainsi que des brochures et autres documents. La FOPG aide aussi les patineurs à acquérir le matériel dont ils pourraient avoir besoin pour se livrer à cette activité.

récréatifs ont une liste d'attente pour les candidats membres.

Patinage de vitesse de compétition

Le patinage de vitesse est une course sur la glace. On peut courir sur des pistes ovales de 400 mètres en plein air ou dans des arénas de hockey en y traçant une piste à double rayon de 100 mètres.

Courses sur pistes couvertes

Six coureurs au maximum commencent la course à la ligne rouge de l'arénas de hockey et courent dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre sur la distance prévue pour la course.

Atin de rendre ce sport rapide aussi sûr que possible pour les coureurs, on revêt les palissades d'un rembourrage protecteur au cas où un patineur tomberait et se heurterait à la palissade. En plus de ce rembourrage, les mesures de sécurité consistent à faire porter un casque, des gants et un maillot à manches longues par les patineurs pour les protéger contre les blessures. Le patinage de vitesse sur piste couverte est très sûr du fait de ces mesures protectrices et parce qu'il est réglementé par une fédération appropriée.

Courses en plein air

Les courses en plein air sont de deux espèces. L'une est la course avec départ en groupe très semblable aux courses à pied. Un maximum de six coureurs prennent le départ en même temps à la ligne de départ et parcourent la distance prévue sur l'ovale de 400 mètres de long. Le premier patineur à passer la ligne d'arrivée gagne la course, sauf disqualification par l'arbitre.

L'autre type de course en plein air est la course olympique ou course sur deux couloirs dans laquelle deux patineurs, chacun dans leur couloir respectif, courent non seulement l'un contre l'autre mais aussi contre la montre afin de réaliser le temps le plus bas

Saviez-vous que?

- Les premiers patins à glace furent utilisés en Hollande il a près de 2 000 ans. Les hommes mettaient des morceaux de bois ou d'os sous leurs chaussures pour traverser la glace unie des étangs ou des rivières gelées. On utilise aujourd'hui l'acier le plus fin et le meilleur cuir pour confectionner le "Patin à longue lame", qu'on connaît surtout sous le nom de patin de vitesse.
- Le patin de vitesse a moins de courbure que le patin de hockey ou le patin de patinage artistique. Ceci permet de transmettre plus efficacement la puissance à la glace et par conséquent de se déplacer plus vite.
- Le patinage de vitesse peut être un sport de compétition ou une activité de loisir pour tous les âges.
- Les compétitions de patinage de vitesse peuvent avoir lieu en plein air sur des pistes de 400 mètres ou sur des patinoires de hockey réglementaires où on trace une piste de 100 mètres à double rayon.
- Les patineurs de vitesse de classe mondiale peuvent atteindre des vitesses dépassant 50 km/h (30 mph).

Patinage de vitesse récréatif

Il est indéniable que les Canadiens aiment le patinage. On peut donc s'attendre à ce qu'il existe de nombreux clubs de patinage de vitesse en Ontario qui permettent aux amateurs de profiter des aspects sociaux et sportifs du patinage récréatif. Ces clubs jouent du temps sur la glace dans les arénas couvertes locales et prennent des dispositions pour y faire jouer de la musique appropriée pour créer une atmosphère très détendue, agréable et propice au patinage. C'est très excitant de patiner au rythme de la musique avec 150 autres personnes dans une aréna couverte.

Le patinage de vitesse récréatif offre à ses fervents délassément, agrément, conditionnement physique, et un grand nombre d'avantages sociaux. On peut aisément comprendre pourquoi certains de ces clubs

Ontario



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Sports Travelcade



Patinage de vitesse





Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports for disabled people

CA20N

CR80

-S67



Année internationale
des personnes handicapées

SPORTS TRAVELCADE

History

So, how did sports for disabled people begin? Out of a treatment hospital in England, wheelchair sports were born. Sir Ludwig Guttman introduced competition to his World War II patients as a means of rehabilitation. He organized yearly competitions which continue today under the name of the Stoke Mandeville Games. Every fourth year this international competition, called an Olympiad, is held in the country which hosts the Olympics.

Canada became involved in 1967, by hosting the Wheelchair Pan/Am Games in Winnipeg. At this time the Canadian Wheelchair Sports Association was formed, with the Ontario Wheelchair Sports Association following in 1972. To prepare for a tri-disability Olympiad, the Ministry of Culture and Recreation hosted a provincial competition in 1975, for blind, amputee, and wheelchair athletes. At the 1976 Olympiad for the Physically Disabled in Etobicoke, Canada was proudly represented by a tri-disability team. The Olympiad grabbed the attention of the public and spurred the growth of sports for disabled people in Ontario.

Shortly after, the Ontario Blind Sports Association and the Ontario Amputee Sports Association were organized in 1977. These provincial organizations are very strong nationally; they lead in numbers of activities and athletes. During the 1978 provincial games, a separate class for cerebral palsy athletes was developed from the other wheelchair classes, so that these athletes might have more equal opportunities for competition. And in 1979, the Ontario Cerebral Palsy Sports Association was formed.

What is sport for disabled people?

Competitive sport opportunities in Ontario are available for wheelchair, amputee, blind, and cerebral palsy athletes. The organizational structure is like that of any able-bodied sports groups. While each disability group has sports unique to their athletes, each group competes in traditional track, field, and swimming events. These individuals are athletes who have developed their abilities to the fullest and test themselves in competitive situations.

Sports governing bodies

Sports governing bodies set policy on rules, establish qualifying standards, sanction events, hold clinics, handle protests, and other sports related matters. All four sports governing bodies are working in general toward the following objectives:

1. To promote and co-ordinate competition for the disabled athlete on all levels, and to ensure that the standard of this competition is high.
2. To provide physically disabled people with a leisure, fitness and sport alternative to their own lifestyle.
3. To promote research into the area of sport for disabled people.
4. To assist with the development of sport opportunities for disabled people in Ontario and by so doing, affiliate with other local, regional, national, or international sports organizations, whether for disabled or able-bodied athletes.
5. To form and stimulate public awareness of disabled people and to improve sport accessibility by providing better facilities and opportunities for sport in conjunction with the existing sport delivery system.

Wheelchair sports

Wheelchair basketball — the athlete and the machine in perfect sequence; dribbling, turning, wheeling, shooting. By looking at basketball, one can see how wheelchair sports grew from a therapeutic exercise into tremendously skilled and highly competitive sports.

Events include: Basketball • Volleyball • Murderball • Track • Slalom • Shot put • Discus • Club throw • Fencing • Archery • Dartchery • Air pistol and riflery • Small bore riflery • Pentathlon • Weight lifting • Swimming • Snooker • Table Tennis.

Cerebral palsy sports

Diversity describes sports for the cerebral palsy athletes. Track events are a good example.

Depending on their classification, athletes compete by using electric wheelchairs, by propelling themselves backwards and forwards by their feet, by pushing with their arms, or by running.

Events include: Track • Shot put • Discus • Club throw • Slalom • Archery • Swimming • Weight lifting • Fencing.

Blind sports

Picture a blind runner, sprinting down the track in a single lane, guided only by the sound of the trainer's voice from the finish line. Track events, like most sports for blind people are adapted from the original sport only where necessary.

Events include: Track • Shot put • Discus • Javelin • Long jump • High jump • Triple jump • Pentathlon • Swimming • Goalball • Wrestling.

Amputee sports

To many people, Amputee Sports mean Arnie Boldt. Arnie, an athlete from Saskatchewan, has high jumped over six feet on one leg. He is an amazing athlete and demonstrates well the calibre of sports for people who have had an amputation.

Events include: Volleyball • Track • Shot put • Discus • Javelin • High jump • Long jump • Pentathlon • Archery • Swimming • Weight lifting • Table tennis • Riflery.

Competitions

Athletes practise year around, on their own or with a coach, to get ready for the regional competitions in spring or summer. They may participate in clinics or workshops held by the sports governing bodies or by the regional council. If athletes place well in three required events at the regionals, they are selected to compete at the provincial level. An excellent athlete would be picked from there for national competition, which may lead also to international events.

Coaching

Athletes, wherever possible, use coaches who are well-grounded in their particular sport. Although a coach may not have worked with disabled athletes before, the rules and equipment are so similar that they are easily able to adapt their technique where necessary. Volunteer coaches with experience are needed and will be trained by the sports governing bodies. Interested coaches should contact the sports associations listed in the brochure.

Equipment

Equipment is seldom adapted from that of able-bodied sports. However, for example, a lighter weight shot put may be used by an athlete in a wheelchair or with cerebral palsy. The Ontario Wheelchair Sports Association, in conjunction with the Ontario March of Dimes, operates a central loan cupboard where equipment may be borrowed by athletes, coaches, and regions. For information, contact the Ontario Wheelchair Sports Association.

Rules

Rules are set down by the national sports governing bodies for competitions for amputee, wheelchair and blind people and by the provincial body for cerebral palsy athletes. Most rules are the same as those which cover the original sport, but some adaptations are made. Rules are changed as little as possible. Rule books may be obtained by writing to the sports associations.

Classification

To keep competition fair, athletes are classified by the extent of their disability. Participants of similar degrees of disability will compete together. For instance, a below elbow amputee is matched against another below elbow amputee. However, a blind athlete will not compete with a partially sighted runner.

Classification is completed by a doctor or a paramedical person who is familiar with the system. Presently, there are 12 amputee classes, 3 blind, 5 cerebral palsy, and 8 wheelchair classes.

Regional councils

In 1977, Ontario was divided into six regions to further promote sport development throughout the province. Working with representatives of the four sports governing bodies, these councils co-ordinate activities within their region. The councils ensure that regional games are held yearly to prepare and select athletes for provincial competitions. Regional councils may also run clinics, assist athletes in finding coaches and training centres, compile lists of community resources, and do fund raising. The councils provide the liaison between the athlete and the provincial sports governing body.

Regions

East: Includes counties of Prescott, Glengarry, Stormont, Russell, Carleton, Lanark, Dundas, Grenville, Leeds, Renfrew, Frontenac, Lennox and Addington, Hastings, Northumberland, Prince Edward.

Central East: includes counties of Haliburton, Peterborough, Durham, Victoria, Muskoka, Ontario, Simcoe, York, Peel.

Central West: includes counties of Dufferin, Halton, Wentworth, Lincoln, Welland, Haldimand, Norfolk, Brant, Waterloo, Wellington.

South West: includes counties of Essex, Kent, Elgin, Lambton, Middlesex, Oxford, Perth, Huron, Grey, Bruce.

North East: includes counties of Parry Sound, Nipissing, Sudbury, Manitoulin, Algoma, Cochrane, Temiskaming.

North West: includes counties of Thunder Bay, Kenora, Rainy River, Patricia District.

How to get involved

Athletes

- Contact respective sports governing body or regional council.

Volunteers

- Many people are needed with varied talents and a keen interest in the development of sports for disabled people. Former committee members and fund raisers, coaches, health care and recreational professionals, former athletes, physical educators are welcome.
- Contact the regional council.

Want more information?

Contact:

Ontario Amputee Sports Association

c/o Mr. John Gibson
18 Hale Drive

Georgetown, Ontario L7G 4C2

Telephone: (416) 877-9222

Ontario Blind Sports Association

c/o Mr. John Howe

44 The Strand

Brantford, Ontario N3R 1Z4

Ontario Cerebral Palsy Sports Association

c/o Mr. Alan Slater

326 East 17th Street

Hamilton, Ontario L9A 4M8

Ontario Wheelchair Sports Association

c/o Mr. Dean Mellway

141 Weber Street South

Waterloo, Ontario N2J 2A9

Telephone: (519) 579-5530



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Ward Cornell
Deputy Minister

D916 5/81 5M

professionnels des services de santé et de loisirs,
anciens athlètes, éducateurs physiques, tous sont
les bienvenus.

- Communiquez avec le conseil régional.

Pour plus de renseignements, communiquez avec:
L'association ontarienne des sports pour amputés
(Ontario Amputee Sports Association)
a/s de M. John Gibson
18, promenade Hale
Georgetown (Ontario) L7G 4C2
Téléphone: (416) 877-9222

L'association ontarienne des sports pour aveugles
(Ontario Blind Sports Association)
a/s de M. John Howe
44, The Strand
Brantford (Ontario) N3R 1Z4

**L'association ontarienne des sports pour
paralytiques cérébraux**

(Ontario Cerebral Palsy Sports Association)
a/s de M. Alan Slater
326 est, 17e Rue
Hamilton (Ontario) L9A 4M8

**L'association ontarienne des sports en fauteuil
roulant**

(Ontario Wheelchair Sports Association)
a/s M. Dean Mellway
141 sud, rue Weber
Waterloo (Ontario) N2J 2A9
Téléphone: (519) 579-5530



Ontario

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Direction des
sports et
de la condition
physique

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Ward Cornell
Sous-ministre

ISBN-0-7743-6215-4

sportives dans leur territoire respectif. Les conseils veillent à la tenue des jeux régionaux annuels afin de préparer et de choisir les athlètes qui participeront aux jeux provinciaux. Les conseils régionaux peuvent aussi organiser des stages, aider les athlètes à trouver un entraîneur et un lieu d'entraînement, compiler des listes sur les ressources communautaires, et faire des souscriptions de fonds. Les conseils font la liaison entre l'athlète et la fédération sportive provinciale.

Régions

Est: comprend les comtés de Prescott, Glengarry, Stormont, Russell, Carleton, Lanark, Dundas, Grenville, Leeds, Renfrew, Frontenac, Lennox et Addington, Hastings, Northumberland, Prince Edward.

Centre-Est: comprend les comtés de Haliburton, Peterborough, Durham, Victoria, Muskoka, Ontario, Simcoe, York, Peel.

Centre-Ouest: comprend les comtés de Dufferin, Halton, Wentworth, Lincoln, Welland, Haldimand, Norfolk, Brant, Waterloo, Wellington.

Sud-Ouest: comprend les comtés d'Essex, Kent, Elgin, Lambton, Middlesex, Oxford, Perth, Huron, Grey, Bruce.

Nord-Est: comprend les comtés de Parry Sound, Nipissing, Sudbury, Manitoulin, Algoma, Cochrane, Temiskaming.

Nord-Ouest: comprend les comtés de Thunder Bay, Kenora, Rainy River et le district de Patricia.

Comment participer

Athlètes

- Communiquez avec la fédération sportive concernée ou avec le conseil régional.

Volontaires

- On a besoin de beaucoup de volontaires aux talents variés qui s'intéressent de près au développement des sports pour personnes handicapées. Anciens membres de comités et organisateurs de souscriptions, entraîneurs,

exemple, on peut utiliser un poids plus léger pour les athlètes en fauteuil roulant ou pour les athlètes atteints de paralysie cérébrale. L'association ontarienne des sports en fauteuil roulant, de concert avec la Marche des dix sous de l'Ontario, opère un centre de prêt d'équipement à l'intention des athlètes, des entraîneurs et des régions. Pour plus de renseignements, contactez l'association ontarienne des sports en fauteuil roulant.

Règles de compétition

Les règles de compétition sont fixées par les fédérations sportives nationales dans le cas des sports pour amputés, pour aveugles et pour athlètes en fauteuil roulant, et par la fédération provinciale dans le cas des sports pour paralytiques cérébraux. La plupart des règles sont les mêmes que dans le sport d'origine, bien que l'on doive parfois les adapter. Toutefois, on essaie dans la mesure du possible de ne pas changer les règles. On peut obtenir le texte des règles en communiquant par écrit avec les associations sportives concernées.

Catégories

Pour que les compétitions soient loyales, les athlètes sont répartis par catégories selon le degré de leur handicap. Ainsi, les compétitions se font entre concurrents dont le degré de handicap est à peu près équivalent. Par exemple, un manchot amputé au-dessous du coude doit affronter un manchot dont le bras est également amputé au-dessous du coude. Par ailleurs, un coureur aveugle ne peut pas se mesurer avec un autre coureur ayant l'usage partiel de ses yeux.

La classification est effectuée par un médecin ou un paramédical bien renseigné sur le système. À l'heure actuelle, il existe 12 catégories chez les amputés, trois chez les aveugles, cinq chez les paralytiques cérébraux et huit chez les athlètes en fauteuil roulant.

Conseils régionaux

En 1977, l'Ontario a été divisé en six régions afin de favoriser davantage le développement des sports partout dans la province. En coopération avec les représentants des quatre fédérations sportives, les conseils régionaux coordonnent les manifestations

Sports pour amputés

Quand il est question de sports pour les amputés, beaucoup de personnes pensent à Arnie Boldt, cet athlète de la Saskatchewan qui a réussi un saut de six pieds en hauteur, sur une seule jambe. C'est un athlète étonnant qui témoigne bien du degré d'accomplissement qu'une personne est capable d'atteindre malgré une amputation.

Parmi les sports pratiqués: volley-ball, courses, lancer du poids, lancer du disque, lancer du javelot, saut en hauteur, saut en longueur, pentathlon, tir à l'arc, natation, haltérophilie, tennis de table, tir au fusil.

Compétitions

Pour préparer les épreuves régionales du printemps ou de l'été, les athlètes s'entraînent toute l'année, seuls ou avec les conseils d'un entraîneur. Ils peuvent participer à des stages organisés par les fédérations sportives ou par le conseil régional. Si les athlètes se classent en bonne place dans trois disciplines imposées aux épreuves régionales, ils sont admis à participer aux compétitions provinciales. C'est à ce palier que les athlètes qualifiés sont choisis pour les compétitions nationales et ultérieurement pour les compétitions internationales.

Entraînement

Dans la mesure du possible, les athlètes ont recours à des entraîneurs très exercés dans le sport qu'ils pratiquent. Etant donné que les règles et l'équipement sont très semblables, les entraîneurs qui n'ont jamais travaillé avec un athlète handicapé peuvent aisément adapter leur technique aux circonstances particulières qui s'imposent. Les fédérations sportives sont à la recherche d'entraîneurs bénévoles expérimentés et sont disposés à leur fournir un complément de formation. Les entraîneurs intéressés sont invités à se mettre en rapport avec l'une des associations sportives ci-mentionnées.

Équipement

Il est rare que l'on modifie l'équipement sportif employé par les personnes sans handicaps.

Toutefois, dans le cas du lancer du poids, par

Sports en fauteuil roulant

Le ballon-panier en fauteuil roulant —
l'athlète et la machine dans une ordonnance parfaite: dribbler, contourner, manoeuvrer et lancer. Lorsqu'on assiste à une partie, on se rend compte jusqu'à quel point le sport en fauteuil roulant s'est affranchi de l'exercice thérapeutique pour devenir une discipline sportive d'habileté extrême et de haute lutte.

Parmi les sports pratiqués: basket-ball, volley-ball, ballon-prisonnier, courses, slalom, lancer du poids, lancer du disque, lancer de la massue, escrime, tir à l'arc, tir de fléchettes, tir au pistolet à air comprimé et au fusil, tir au fusil de petit calibre, pentathlon, haltérophilie, natation, snooker, tennis de table.

Sports pour paralytiques cérébraux

La diversité est le trait distinctif des sports pratiqués par les athlètes atteints de paralysie cérébrale. Les courses en fournissent un exemple éloquent. Suivant la catégorie dont ils font partie, les athlètes s'affrontent en se déplaçant en fauteuils roulants motorisés, en s'aidant de leurs pieds pour avancer ou pour reculer, en poussant de leurs bras ou en courant.

Parmi les sports pratiqués: courses, lancer du poids, lancer du disque, lancer de la massue, slalom, tir à l'arc, natation, haltérophilie, escrime.

Sports pour aveugles

Imaginez un coureur aveugle qui met toutes ses énergies dans le sprint final et qui réussit à courir dans le même couloir en se guidant seulement d'après la voix de son instructeur posté à la ligne d'arrivée. Comme dans la plupart des sports pratiqués par les personnes handicapées, les règles des courses font l'objet de modifications seulement lorsqu'elles s'imposent.

Parmi les sports pratiqués: courses, lancer du poids, lancer du disque, lancer du javelot, saut en longueur, saut en hauteur, triple saut, pentathlon, natation, goalball, lutte.

Fédérations sportives

Les fédérations sportives décident des règlements, fixent les normes de qualification, homologuent les manifestations, organisent des stages, s'occupent des contestations et d'autres questions reliées aux sports. Les quatre fédérations sportives poursuivent dans l'ensemble les objectifs suivants:

- 1) Promouvoir et coordonner les compétitions à l'intention des athlètes handicapés de tous les niveaux, et garantir l'application de normes élevées dans les épreuves.
- 2) Offrir aux personnes souffrant d'un handicap physique d'autres choix en matière de loisirs, de culture physique et de sports.
- 3) Promouvoir la recherche sur les sports pour personnes handicapées.
- 4) Aider à développer les sports que les personnes handicapées peuvent pratiquer en Ontario et, à cette fin, s'affilier aux autres organisations sportives pour athlètes handicapés ou non, au palier local, régional, national et international.

Les sports pour personnes handicapées, qu'est-ce donc?

Des compétitions sportives ont lieu en Ontario à l'intention des athlètes en fauteuil roulant, des amputés, des aveugles et des paralytiques cérébraux. Les épreuves sont organisées à l'exemple de celles qui réunissent les athlètes et sportifs non handicapés. Chaque groupe de personnes handicapées pratique certains sports à l'exclusion de certains autres, mais tous participent aux épreuves d'athlétisme et de natation. Les participants sont des athlètes qui ont développé leurs aptitudes au maximum et qui ne craignent pas de se mesurer à d'autres concurrents comme eux.

Historique

Mais comment les sports pour personnes handicapées ont-ils commencé? C'est dans un hôpital en Angleterre, après la deuxième guerre mondiale, que Sir Ludwig Guttmann a introduit la compétition sportive comme moyen de réhabiliter ses patients en fauteuil roulant. Il a mis sur pied des compétitions annuelles que l'on connaît de nos jours sous le nom de Jeux de Stoke Mandeville. Tous les quatre ans, ces épreuves internationales, appelées olympiades, ont lieu dans le pays hôte des jeux olympiques.

Le Canada a commencé d'y participer en 1967 en organisant les jeux panaméricains des sports en fauteuil roulant, à Winnipeg. L'association canadienne des sports en fauteuil roulant a été fondée à cette époque et l'association ontarienne, l'Ontario Wheelchair Sports Association, en 1972. En vue de préparer les olympiades de trois groupes de handicapés, le ministère des Affaires culturelles et des Loisirs a parrainé des épreuves provinciales en 1975 à l'intention des athlètes aveugles, amputés et en fauteuil roulant. En 1976, les olympiades pour personnes handicapées ont eu lieu à Etobicoke et l'équipe canadienne s'y est distinguée dans les trois groupes de handicapés. Les jeux ont captivé le public et ont amené l'essor des sports pour personnes handicapées en Ontario.

L'année suivante, on a assisté à la création de deux associations sportives, l'une pour les aveugles, l'association ontarienne des sports pour aveugles (Ontario Blind Sports Association), et l'autre pour les amputés, l'association ontarienne des sports pour amputés (Ontario Amputee Sports Association). Ces deux organisations provinciales jouent un rôle actif à l'échelon du pays et sont les chefs de file dans un bon nombre d'activités et de disciplines athlétiques. Aux jeux provinciaux de 1978, on a formé une catégorie distincte de sports en fauteuil roulant pour les athlètes atteints de paralysie cérébrale, afin que ces derniers jouissent de chances égales en compétition. Enfin, on a créé en 1979 l'association ontarienne des sports pour paralytiques cérébraux (Ontario Cerebral Palsy Sports Association).

Les sports pour personnes handicapées

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs



Ontario

DEPOSITORY LIBRARY MATERIAL



Année internationale
des personnes handicapées

**SPORTS
TRAVELCADE**



Sport Parachuting

CA20N
CR80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Is sport parachuting for you?

There is more to parachuting than stepping out of an airplane and hoping the parachute will open. The sport is sky diving or the act of "free falling" through the air and this is what draws and holds the enthusiast. This very brief introduction to the sport will not attempt to convince you that the sport is for you because it is not for everyone. However, if you are over 16 and in reasonable physical condition, why not read on and explore this exciting and rewarding sport?

The sport of skydiving

Parachuting has come of age and shed its singular relationship with military training to become the challenging and bonafide sport known as "SKYDIVING". In the last decade skydiving has developed into a major competitive and recreational sport. Canadians have shown a passion for the high speed, yet majestic, world of skydiving and, as a measure of the affection, Canada has gained substantial stature as a leader in world level competition.

The parachute

Parachuting has taken tremendous strides in its relatively short history to achieve standards in safety and equipment. The biggest advancement has been the scientific development of the highly manoeuvrable "square" glider type parachute housed along with the reserve parachute in a tandem, or "piggyback", container system.

It is possible to learn how to use the parachute and how to activate a second emergency parachute (called the reserve) in only a few hours of ground training. This is why it is possible, at many clubs and centres across Ontario, to receive your training and make your first jump on the same day.

Jumping

For your first jumps (usually the first six) your main parachute will be released from its container without action on

your part. These jumps are an opportunity for you to feel the air and to develop the skill of flying the parachute. During these jumps, and all through your training, you will be under direct supervision of a qualified instructor. When you have demonstrated an ability to exit the aircraft in a stable body position you will be cleared for free fall. This is akin to being sent solo for the first time in flying training. It is an exciting event in your progression because it marks your entry into the sport of sky diving.

As you progress in free fall you learn the basic techniques of turning, rolling and somersaulting in the air and after 15 to 20 jumps you may be doing 30-second delays from 7200 feet. Once you have 25 jumps you may qualify to write an examination to become a licensed parachutist. As your experience and level of proficiency increases, higher licences can be attained and you will earn the opportunity to take part in exhibition jumps and "relative work" which involves performing free-fall manoeuvres with other jumpers, and group flying.

Competition

Competitions are an important and rewarding part of sport parachuting. There are opportunities for the novice jumpers in junior categories as well as for the experienced jumper at Provincial, National and World levels.

Essentially there are four disciplines involved in the sport. Accuracy involves skillful steering of the parachute to allow the jumper to place a heel in a 5 cm. disc. Style is high speed gymnastics during which individuals race the clock to perform a set sequence of six aerial manoeuvres during freefall. In Relative Work (RW) jumpers fly their bodies together to perform a series of formations in sequence. The high flying aerobatics of Canopy Relative Work (CRW) involves skydivers manoeuvring their parachutes together for precision formation flying. Each jumper has their feet hooked into

the lines of the jumper canopy below them. This allows them to fly tightly together in the "stacked" formation while the top person in the stack, called the pilot, steers the whole formation.

Sport governing bodies

The Sport Parachuting Clubs of Ontario (SPCO) is the governing body for parachuting in Ontario. SPCO works to extend participation in the sport and provides opportunities for the development of individual excellence through course clinics, seminars and competitions for experience levels.

The Canadian Sport Parachuting Association (CSPA) is the national governing body. It provides services such as licensing, licensing standard equipment, information, communications and many other services for the parachuting clubs and centres across Canada.

South Western Ontario Organization of Parachutists

P.O. Box 201
Grand Bend, Ontario
N0M 1T0
Phone: (519) 238-8752

Borghese Parachuting Centre

6 Davis Street East
Simcoe, Ontario
N3Y 2P9
Phone: (519) 426-4768

Hamilton/St. Catharines Parachute Club

P.O. Box 591
St. Catharines, Ontario
Phone: (416) 899-1528, (416) 383-7561

Parachute School of Toronto Limited

P.O. Box 100
Arthur, Ontario
N0G 1A0
Phone: (519) 848-3821

Coldwater Parachute School

Box 701

Midland, Ontario

L4R 4P4

Phone: (705) 526-4015, (416) 491-2165,
(705) 526-8451

Cambrian Sport Parachuting

Box 1030

Garson, Ontario

POM 1Y0

Phone: (705) 693-4458

Gananoque Sport Parachute Centre

P.O. Box 147

Gananoque, Ontario

Phone: (613) 382-8085, (613) 548-7961
(613) 387-3856

Ottawa Skydiving Centre Limited

1183 Sherman Drive

Ottawa, Ontario

K2C 2M5

Phone: (613) 225-4495, (613) 774-5153

For more information on this truly unique and exciting sport, visit a club or centre in your area, or write to:

The Sport Parachuting Clubs of Ontario Inc.

1220 Sheppard Avenue East

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Warning: S.P.C.O., C.S.P.A. and all other members of the parachuting community would like to caution that there are hazards involved in "Skydiving" which could result in serious injury or even death.



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Avertissement: Les C.P.S.O. et l'A.C.P.S. est
les autres membres de la communauté du
parachutisme tiennent à avertir les amateurs
que le parachutisme présente des risques qui
peuvent entraîner des blessures graves et
même la mort.



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Hamilton/St. Catharines Parachute Club

C.P. 591

St. Catharines, Ontario

L2R 6W8

Téléphone: (416) 899-1528, (416) 383-7561

Parachute School of Toronto Ltd.

C.P. 100

Arthur, Ontario

N0G 1A0

Téléphone: (519) 848-3821

Coldwater Parachute School

C.P. 701

Midland, Ontario

L4R 4P4

Téléphone: (705) 526-4015, (416) 491-2165

(705) 526-8451

Cambrian Sport Parachuting

C.P. 1030

Garson, Ontario

POM 1V0

Téléphone: (705) 693-4458

Gananoque Sport Parachuting Centre

C.P. 147

Gananoque, Ontario

Téléphone: (613) 382-8085, (613) 548-7961

(613) 387-3856

Ottawa Skydiving Centre Limited

1183, promenade Sherman

Ottawa, Ontario

K2C 2M5

Téléphone: (613) 225-4495, (613) 774-5153

Si vous désirez vous renseigner sur ce sport unique et passionnant, allez au club ou au centre de votre région ou écrivez au:

Les Clubs de parachutisme sportif de l'Ontario Inc.

1220 est, avenue Sheppard

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

tions l'une à la suite de l'autre. Dans le difficile Travail relatif de volure (TRV), les parachutistes manœuvrent leur parachute ensemble pour voler en formation avec précision. Chaque sauteur accroche ses pieds dans les cordes de celui qui est au-dessous de lui afin de rester ensemble en formation "empliée" et de laisser au parachutiste le plus élevé, appelé le "pilote", le soin de diriger le groupe.

Organismes directeurs

Le Sport Parachuting Clubs of Ontario (SPCO) est l'organisme chargé de coordonner le parachutisme en Ontario. Il s'efforce d'étendre la pratique de ce sport et de permettre aux participants de se perfectionner grâce à des cours, sessions, séminaires et concours organisés pour tous les niveaux d'expérience.

L'Association canadienne de parachutisme sportif est l'organisme qui coiffe cette activité à l'échelon national. C'est elle qui procure les brevets, dont elle établit les normes. Elle donne aussi des renseignements sur l'équipement, entretiennent les communications et fournit d'autres services pour les clubs et les centres de parachutisme du Canada.

South Western Ontario Organization of Parachutists

C.P. 201
Grand Bend, Ontario
N0M 1T0

Téléphone: (519) 238-8752

Borghese Parachuting Centre

6 est, rue Davis
Simcoe, Ontario
N3Y 2P9

Téléphone: (519) 426-4768

vous habituent à tomber dans les airs et vous permettent de développer votre habilité à diriger le parachute. Pendant ces sauts, comme pendant toute la durée de l'entraînement, vous êtes sous la surveillance directe d'instructeurs qualifiés. Lorsque vous aurez montré que vous pouvez sortir de l'avion le corps en parfait contrôle, vous serez autorisé à sauter en chute libre. C'est comparable au premier vol solo d'un pilote à l'entraînement. C'est un moment fabuleux car il marque votre entrée dans le cercle des fervents de la chute libre.

Au fur et à mesure que vous progresserez en chute libre, vous apprendrez les techniques de base pour tourner, virer et culbutter dans les airs et après 15 ou 20 sauts, vous pourrez effectuer des chutes libres de 30 secondes à 7200 pieds de haut. Après 25 sauts, vous pourrez être admis à passer un examen écrit pour devenir parachutiste breveté. Votre expérience et votre adresse s'accroissent, vous obtiendrez des brevets supérieurs et vous aurez alors l'occasion de prendre part aux démonstrations de saut et de "travail relatif", consistant en l'exécution de figures en chute libre avec d'autres parachutistes et de sauts en groupe.

Compétitions

Les compétitions constituent un côté important et gratifiant du parachutisme sportif. Elles donnent, tant au novice qu'au parachutiste expérimenté, l'occasion de se distinguer dans les catégories junior et aux niveaux provinciaux, nationaux et mondiaux. Essentiellement, ce sport fait appel à quatre disciplines. La précision, qui consiste à guider habilement le parachute afin que le talon du sauteur atterrisse dans un cercle de 5 cm de diamètre. Le style qui est la gymnastique à grande vitesse que pratiquent ceux qui essayent d'exécuter le plus rapidement possible une série de six manœuvres données au cours de la chute libre. Dans le Travail relatif (TR), les sauteurs restent en groupe afin d'exécuter une série de forma-

Le parachutisme sportif, est-ce pour vous?

Faire du parachutisme, ce n'est pas simplement sauter d'un avion et espérer que le parachute s'ouvrira. C'est le fait de plonger dans le vide, en "chute libre" qui fascine les amateurs et en fait des mordus. Cette courte introduction au parachutisme sportif n'a pas pour but de vous convaincre que ce sport est fait pour vous parce qu'il ne convient pas à tout le monde. Mais si vous avez plus de 16 ans et êtes et bonne forme, pourquoi ne pas lire ce qui suit et tâter de cette activité stimulante.

Le saut en chute libre

Le parachutisme a évolué et il n'est plus réservé aux militaires. C'est maintenant un vrai sport excitant, le saut en chute libre. Au cours des dix dernières années, le saut en chute libre est devenu un sport de compétition et de loisirs. Les Canadiens se sont enthousiasmés pour le monde rapide et majestueux du saut en chute libre, comme le prouve la place qu'occupe le Canada dans les compétitions mondiales.

Le parachute

Le parachutisme a fait d'énormes progrès en relativement peu de temps pour améliorer ses normes élevées et son équipement. Le plus important progrès a été l'invention du parachute "caré", de type planeur, qui est très manoeuvrable et qui est renfermé en tandem avec le parachute de réserve dans la même enveloppe. On peut apprendre à manier le parachute et à ouvrir le parachute de secours (appelé le ventral) en quelques heures seulement d'entraînement au sol. C'est pourquoi on peut faire son premier saut dès le premier jour d'entraînement dans un bon nombre de clubs et de centres en Ontario.

Le saut

Pour les premiers sauts (généralement les six premiers), l'ouverture du parachute (dorsal) est automatique. Ces sauts



Sports Travelcade



Le parachutisme sportif



SQUASH

CAZΦN
CR 80
-S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Welch
Minister
Robert Johnston
Deputy Minister

THE GAME

NAME OF THE GAME

Squash racquets, as the game was known originally, got part of that name from the squashy sound the ball made when hit and part from its forerunner, racquets. In early days, courts were of various sizes and specifications, not standardized until 1911 in England. During the 1920's and 30's, the game gained great popularity in North America and has also become a favorite in India, the Far East, Pakistan, Egypt, South Africa, Australia. Simply called squash most of the time now, it is somewhat similar to handball and other such four-wall sports.

NATURE OF THE GAME

Squash is usually played indoors under artificial lighting. There are two court sizes in general use in Canada, with different balls and scoring systems.

1. Most common is the smaller American court. A hard ball is used and score is to 15. As in table tennis, the service remains with the same side until it loses the rally. Every point won by server and receiver is scored.
2. On the larger English court, an international soft ball is used and scoring stops at nine. In this system, only the serving side can

OF SQUASH

score points.

The four-wall court enclosure helps keep the ball in play, allows rallies to develop early and often. Racquets are 27 inches long, with a circular head not over nine inches in diameter and weigh about $9\frac{1}{2}$ ounces. Among the more interesting features of a match are the angle shots which can be bounced off the walls in any chosen direction.

Both men and women compete in either singles or doubles. Men generally play hard ball in the winter and international ball in summer. Women use the international soft ball all year 'round but with hard ball scoring and rules. This is in the nature of a compromise, since most of our available courts are American size.

Squash is mentally and physically stimulating and is considered a superb conditioner. Concentration and practice are essential to perfecting skills which, once mastered, combine the benefits of both individual and team sports.

GROWTH OF THE GAME

With more and more and more leisure time at their disposal, Canadians are taking more and more interest in squash. Although played in all provinces, the greatest number are in Ontario, where facilities are provided by private clubs, community centers,

recreation complexes, YM and YWCA's.

Squash Ontario has joined other Sport Governing Bodies and opened an office at the Ontario Sports Administrative Centre at 559 Jarvis Street in Toronto.

Comprehensive tournament schedules are offered to fill competitive needs at all levels, also resources to help meet coaching and officiating requirements. Working through regional association representatives, community groups, local clubs and individuals are able to realize the greatest possible satisfaction from this invigorating sport.

For further information contact:

Squash Ontario
559 Jarvis Street
Toronto, Ontario
M4Y 2J1

Telephone: (416) 964-8655
(extension 270)

Government
Publications



Swimming

CA2 ON
CR 80
- S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

What is competitive swimming?

A swimmer competes in four different strokes against other swimmers and for the fastest time. The four strokes are: *backstroke, breaststroke, butterfly, freestyle*. (The fastest stroke, front crawl, has become synonymous with freestyle.) The four strokes are used either alone or combined as individual medley. This latter is performed by an individual using the four strokes over an equal distance in this order: butterfly, backstroke, breaststroke, freestyle.

A relay has four swimmers on a team. Each swims one quarter of the distance continuously. There are two types of relay: freestyle and medley. In freestyle, each swimmer may use any stroke or combination of strokes. In medley, each swimmer swims a different stroke in this order: backstroke, breaststroke, butterfly, freestyle.

How can I become involved?

First, do you know how to swim? If you don't, you can take "learn-to-swim" classes through your local YW/YM-CA, Red Cross Society, board of education or department of parks and recreation. Once you've mastered the basic swimming skills, the Esso Swim Canada Program can teach you the skills you'll need for competitive swimming. You can win metallic crests (gold, silver and bronze), certificates, decals and pins, for taking part and for completing achievement tests at various levels. The program can be run in *any* pool by an Esso Swim Canada instructor.

Want to go further? Then you can register as a Canadian Amateur Swimming Association (CASA) novice or fully-registered swimmer. Just join a CASA swim club and participate in swim training/practice sessions. The club coach will enter you into swim meet competitions according to your age and times for specific distances and strokes. If your area has no CASA swim club, it is possible to form a new one. Basic ingredients include:

- youngsters interested in competitive swimming,
- a pool with adequate hours and affordable prices,
- parents willing to commit some time to managing,
- a person or persons willing to commit enough time to available pool hours in a coaching capacity.

Why do swimmers compete?

The main reason is love of competition. Also, swimmers form friendships among fellow competitors, and stay involved to maintain them. Teammates often become best friends. Olympic contenders, asked why they swim, often respond "because of the people...of the friends I have in the swimming fraternity". Another attraction is travel. Most CASA clubs provide members with travel incentives — inter-provincial, national, international. Elite athletes can see most of the world. "Besides the minor motivators of travel and friendships, most swimmers compete in the sport of swimming simply to test themselves — to compete for the love of the competition." So says Byron MacDonald of the 1972 Canadian Olympic swim team and coach of the York University men's swim club. Other benefits are personal development and self-knowledge.

Canadian Amateur Swimming Association (CASA)

Amateur swimming in Canada is organized and regulated by this non-profit body. It in turn belongs to the Aquatic Federation of Canada (AFC) which includes swimming, water polo, synchronized swimming and diving. As part of AFC, CASA is affiliated with the international swimming association, Federation Internationale de Natation Amateur (FINA). Competitive swimming in Ontario is governed by the Ontario Section of CASA. It is led by a board of

directors and run by full-time staff in the Sports Administration Centre.

There are about 95 swim clubs in Ontario from Windsor to Ottawa. CASA divides the province into six regions: Central, Eastern, Huronia, Northern, Western, and Northwestern. Member clubs exist in each region (see structure chart).

Ontario Officials Committee

This certifies officials. It is set up by the province to monitor clinics and arrange for evaluation of prospective officials. It also supplies officials to Ontario swimming competitions. It has representatives from each geographical area in Ontario.

How to become an official

To qualify as a certified swimming official, you follow this procedure:

Level I	Initial	Lane timer, place judge, marshall.
Level II	Intermediate	Starter, chief place judge, chief timer, stroke-and-turn judge, meet manager, recorder/scorer, clerk of course.
Level III	Intermediate	Starter, etc., as in Level II.
Level IV	Senior	
Level V	Master	

Clinics, exams and practical experience at swim meets are necessary at each level. You must fulfill all requirements of a level before advancing to the next.

Coaches

Some swim clubs have paid professional coaches, but most rely on volunteers. Many former swimmers and athletes coach because they want to stay in the sport and want others to have the opportunities they had to compete. Some coaches come from physical education and recreation fields. Most part-time and volunteer coaches have varied backgrounds unrelated to swimming.

National Coaching Certification Program

Excellent opportunities await those who wish to train as coaches. This program was started to improve the art and science of coaching. It helps beginners or inexperienced coaches to understand the basics, and enables more seasoned coaches to improve by learning the latest techniques. The program is conducted on five levels. Each successive level requires more time on theory and practice as the level of proficiency rises. A coach must complete the theory, technical and practical requirements of a level to be certified at that level. Progress is monitored by the provincial government with help from the Ontario Section of CASA. (Courses are available throughout Canada with uniform content and quality so coaches can move freely between provinces.)

Ontario Swim Coaches Association (OSCA)

This is a coaches' body formed by coaches from the six Ontario regions. It is chaired by an automatic member of the National Board of Swimmers' Coaches. Members range from novice coaches in limited programs through to international professional coaches. OSCA makes recommendations to the CASA Ontario Section board of directors. OSCA memberships (available each year) including voting privileges at their meetings, coaches handbook, *Coaching Digest* (a publication of Ontario Master Coach), reduced registration to OSCA annual clinics, membership card, and travel support to coaching clinics when available.

Training centre

The CASA Ontario Section and the Ministry of Tourism and Recreation have started a swim training/development centre at Laurentian University, Sudbury, for athletes and coaches.

Master swimming

This program is for adults who enjoy swimming as recreation and as a sport. Adults can join a Masters Swim Club, train and perhaps take part in competitions. There is also a new program available for adults called "Canada Swimfit". It is an award system to motivate people based on participation and improved fitness levels, all done at your own pace.

Resources

The CASA Ontario Section has many books and films to loan to swimming clubs and their affiliates. The library books cover training, technical instructions, coaching techniques, sports medicine, etc. There are also journals on research, seminars and symposiums. Films, film loops, cassettes, etc., are also kept at the Ministry of Tourism and Recreation, Resource Centre, 9th Floor, 77 Bloor St. West, Toronto, M7A 2R9. The ministry has its own library and audio-visual service for Ontario residents in support of community sports and recreation and you can obtain catalogues by writing to the resource centre at the above address.

The CASA Ontario Section sells a number of items of interest to swimmers and meet organizers. These make excellent sale items for club meets or through club offices. A catalogue is available.

Each club receives information from the Ontario Section office (program, educational services, and administration units). The president and coach of each club get copies from all three unit areas. All club swimmers registered with CASA are mailed *Swimtales*, the Ontario magazine for swimmers and their families, and *Canadian Aquatics*, a national swimming magazine.

Fundraising

Swim-A-Thon, an annual club fundraising drive, is a prime source of income for clubs. Swimmers solicit a pledge a

length to be swum on a specific day, 200 lengths maximum. Regional, provincial and national personnel all contribute support. CASA is also involved in an aquatics lottery available to clubs for fundraising.

Volunteers

No volunteers — no swim clubs or meets. Who would serve on the executive and on committees? Who would act as officials, timers, starters, etc.? Volunteers are also involved in fundraising, social events, boards of directors. They're essential! Why not volunteer now?

For further information on any aspect of swimming, please contact:

Canadian Amateur Swimming Association, Ontario Section

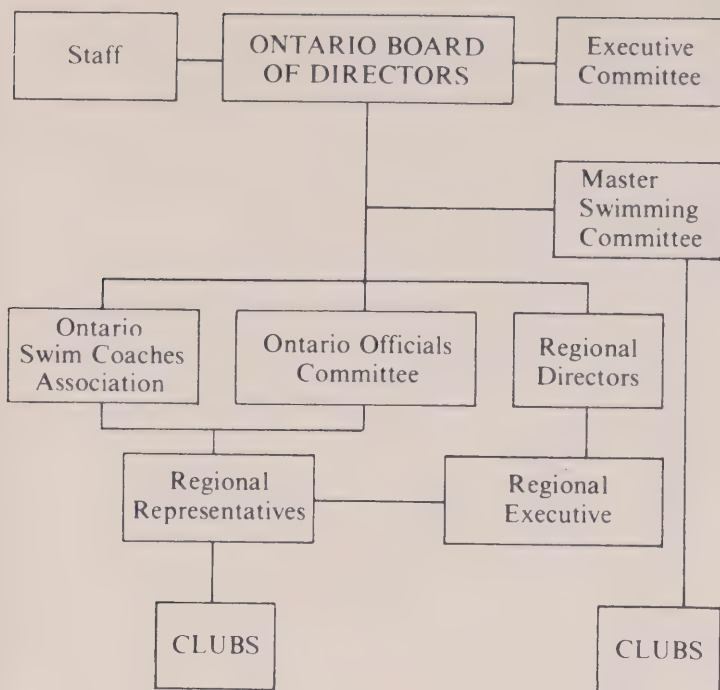
1220 Sheppard Ave. E.

Willowdale, Ont. M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4270

Telex: OSAC TOR 06-986157

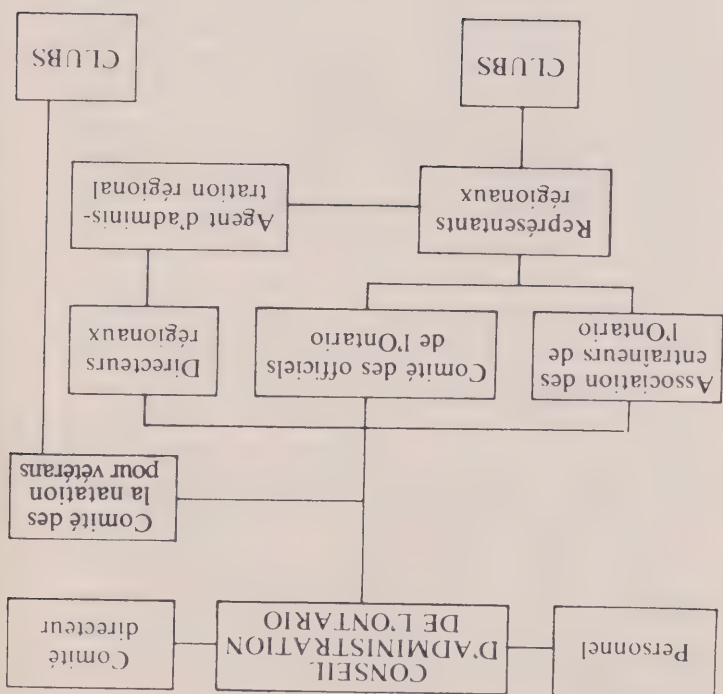
Structure of CASA Ontario Section



Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

ontarienne de la FCNA



magazine ontarien des nageurs et leurs familles, et *Canadian Aquatics*, un magazine de natation national.

Campagnes de souscription

La campagne annuelle de souscription Swim-A-Thon, est la source principale de revenu des clubs. Les nageurs sollicitent des commanditaires pour parcourir des longueurs de piscine à une certaine date jusqu'à un maximum de 200 longueurs. Le personnel régional, provincial et national apporte aussi son appui. La FCNA organise une loterie à laquelle les clubs peuvent participer pour obtenir des fonds.

Bénévoles

Sans bénévoles, il n'y a ni clubs ni rencontres de natation. Qui serait membre des comités et des conseils directeurs? Qui serait officiel, chronométrateur, starter, etc? Les bénévoles participent aussi aux campagnes de souscription, aux activités sociales, aux conseils d'administration; ils sont indispensables. Pourquoi ne pas devenir bénévole dès aujourd'hui?

Pour plus ample information sur tous les aspects de la natation, veuillez vous mettre en rapport avec la Fédération canadienne de natation amateur, section ontarienne.

1220 avenue Sheppard, est
Willowdale, Ontario M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4270
Téléc: OSAC TOR 06-986157

Natation pour vétérans

Ce programme s'adresse aux adultes qui aiment la natation en tant que loisir et sport. Les adultes peuvent s'inscrire à un club de natation de vétérans pour s'entraîner et peut-être même participer à des compétitions. Il existe également un nouveau programme destiné aux adultes: "AETNATATION". Il s'agit d'un système d'encouragement visant à inciter les gens à se mettre en forme, à leur propre rythme.

Ressources

La section ontarienne de la FCNA dispose d'un grand nombre de livres et de films qu'elle prête aux clubs et à leurs affiliés. Les livres de la bibliothèque se rapportent à l'entraînement, à l'instruction technique, aux techniques de l'entraîneur, à la médecine sportive, etc. Il existe également des journaux sur les recherches, les séminaires et les ateliers. On trouve aussi des films, bandes et cassettes au Centre des ressources du ministère du Tourisme et des Loisirs, 9^e étage, 77 rue Bloor ouest, Toronto, M7A 2R9. Le ministère possède sa propre bibliothèque et son propre service audio-visuel accessibles aux résidents de l'Ontario pour le soutien des sports et des loisirs collectifs et on peut s'en procurer le catalogue en écrivant au Centre des ressources à l'adresse ci-dessus.

La section ontarienne de la FCNA vend un certain nombre d'articles intéressant les nageurs et les organisateurs de rencontres. Ils constituent un excellent stock d'articles à vendre lors des rencontres interclubs et dans les bureaux de clubs; on peut également en obtenir le catalogue.

Le bureau de la section ontarienne envoie des renseignements aux clubs (programmes, services, éducatifs, et unités d'administration). Les trois unités envoient un exemplaire de leurs publications au président et à l'entraîneur de chaque club. Tous les nageurs appartenant à un club et inscrits à la FCNA reçoivent *Swimtales*, le

de base et permet aux entraîneurs plus expérimentés de se perfectionner en apprenant les techniques les plus récentes. Le programme comprend cinq niveaux. À chaque niveau, le candidat doit consacrer d'avantage de temps à la théorie et à la pratique qu'au précédent au fur et à mesure que ses compétences augmentent. Il doit acquérir les connaissances théoriques, techniques et pratiques d'un niveau pour être certifié à ce niveau. Les progrès sont homologués par le gouvernement provincial avec la coopération de la section ontarienne de la FCNA. (Les cours sont offerts dans tout le Canada; leur contenu et leur qualité sont les mêmes dans tout le pays si bien qu'un entraîneur peut facilement passer d'une province à l'autre.)

Association des entraîneurs de natation de l'Ontario (AENO)

C'est un organisme groupant les entraîneurs des six régions de l'Ontario. Il est automatiquement présidé par un membre du Conseil national des entraîneurs de natation. Les membres comprennent des entraîneurs novices dans des programmes limités comme des entraîneurs professionnels au niveau international. L'AENO fait des recommandations au conseil d'administration de la section ontarienne de la FCNA. Les membres de l'AENO (qui peuvent s'inscrire tous les ans) ont le droit de voter lors des réunions, reçoivent le manuel de l'entraîneur et le *Coaching Digest* (une publication du maître entraîneur de l'Ontario), une carte de membre, des subventions pour se rendre aux ateliers d'entraînement lorsqu'elles sont disponibles et ils peuvent participer à prix réduit aux ateliers annuels de l'AENO.

Centre d'entraînement

La section ontarienne de la FCNA et le ministère du Tourisme et des Loisirs ont créé un centre de développement et d'entraînement à la natation pour les athlètes et les entraîneurs à l'Université Laurentienne à Sudbury.

formées comme entraîneurs ont d'ex-
cellentes possibilités. Ce programme a été
lancé pour améliorer l'art et la science de
l'entraîneur. Il aide les entraîneurs débutants
ou inexpérimentés à assimiler les éléments

**Programme national de
certification d'entraîneur
de natation**

Entraîneurs
Certain clubs de natation
disposent d'entraîneurs professionnels
salariés, mais la plupart ne font appel qu'à
des bénévoles. Beaucoup d'anciens athlètes
et nageurs se consacrent à l'entraînement
parce qu'ils veulent rester en contact avec
leur sport et veulent que les autres aient la
même chance qu'eux de prendre part aux
compétitions. Certains entraîneurs viennent
des domaines de l'éducation physique et des
loisirs, mais la plupart des bénévoles ou à
temps partiel ont des antécédents sans rap-
port avec la natation.

Il faut suivre des ateliers, passer des ex-
amens et avoir de l'expérience pratique lors
de rencontres à tous les niveaux. Il faut
satisfaire les conditions d'un niveau avant de
passer au suivant.

Niveau I	Débutant	Chronométrateur de couloir, juge de placement, service d'ordre
Niveau II	Intermédiaire	Starter, juge de placement en chef, chronométrateur en chef, juge de nage et de virage directeur de rencontre, enregistreur/compteur de points, commis de course
Niveau III	Intermédiaire	Starter, etc., comme pour le niveau II
Niveau IV	Senior	
Niveau V	Maître	

Comment devient-on officiel?
Pour devenir officiel de la
natation, il faut suivre les étapes suivantes:

entraîneur du club de natation masculin de l'université York. Le développement et la connaissance de soi sont aussi des avantages.

Fédération canadienne de natation amateur (FCNA)

Au Canada, la natation est organisée et réglementée par cet organisme à but non lucratif qui appartient à la Fédération aquatique du Canada (FAC). Celle-ci regroupe la natation, le water-polo, la natation et le plongeon synchronisés. En tant que membre de la FAC, la FCNA est affiliée à l'organisme international de natation, la Fédération internationale de natation

amateur (FINA). La natation de compétition en Ontario est réglementée par la section ontarienne de la FCNA. Elle est dirigée par un conseil d'administration et administrée par le personnel à plein temps du Centre d'administration des sports. Il existe 95 clubs de natation en Ontario, de Windsor à Ottawa. La FCNA divise la province en six régions: le centre, l'est, la Huronie, le nord, l'ouest, et le nord-ouest. Chacune des régions compte des clubs membres (voir l'organigramme).

Comité des officiels de l'Ontario

Il certifie les officiels. Il est établi par la province afin de surveiller les ateliers et prendre des dispositions pour l'évaluation des candidats officiels. Il fournit également des officiels pour les rencontres de natation en Ontario. Il compte des représentants de toutes les régions géographiques de l'Ontario.

la FCNA et de participer aux séances d'entraînement. L'entraîneur du club vous inscrira aux compétitions selon votre âge et vos temps pour des distances et des nages données. S'il n'existe pas de club de natation de la FCNA dans votre région, vous pouvez en former un. Les ingrédients de base sont:

- des jeunes que la natation de compétition intéresse,
- une piscine dont les heures d'ouverture sont convenables et le prix d'admission raisonnablement bas,
- des parents qui veulent bien consacrer une partie de leur temps à diriger l'équipe, une ou plusieurs personnes qui veulent se consacrer à l'entraînement de l'équipe pendant les heures d'ouverture de la piscine.

Pourquoi les nageurs participent-ils aux compétitions?

Surtout par amour de la compétition. Ils forment également des liens d'amitié avec les autres concurrents, et ils continuent à participer aux compétitions pour entretenir ces liens. Les membres d'une équipe sont souvent de grands amis. Lorsqu'on demande aux participants aux Jeux olympiques pourquoi ils nagent, ils répondent souvent "à cause des gens...des amis que j'ai dans la confrérie des nageurs". Les voyages sont une autre attraction. La plupart des clubs de la Fédération canadienne de natation amateur offrent à la plupart de leurs membres l'occasion de voyager d'une province à l'autre, d'un coin du pays à l'autre, à l'étranger même. Les athlètes d'élite peuvent voyager un peu partout à travers le monde. "En plus des incitations secondaires que sont les voyages et les amitiés, la plupart des nageurs participent aux compétitions pour se mettre à l'épreuve — ils prennent part aux rencontres parce qu'ils aiment la compétition" déclare Byron MacDonald, membre de l'équipe canadienne olympique de natation en 1972 et en-

Qu'est-ce que la natation de compétition?

Un nageur peut se mesurer à d'autres nageurs et nager contre la montre dans quatre catégories: la *nage sur le dos*, la *brasse*, la *nage papillon*, et la *nage libre*. (La nage la plus rapide, le crawl, est devenue synonyme de nage libre.) Ces quatre nages sont d'ordinaire employées seules ou en combiné lorsqu'un nageur couvre des distances égales en utilisant les quatre nages dans l'ordre suivant: papillon, dos, brasse, nage libre.

Le relais se court avec des équipes de quatre nageurs. Chaque nageur nage un quart de la distance totale sans s'arrêter. Il existe deux types de relais: la nage libre et le combiné. Les nageurs peuvent utiliser n'importe quelle nage ou combinaison de nages dans le relais de nage libre; ils doivent utiliser chacun une nage différente dans l'ordre dos, brasse, papillon, nage libre dans le relais combiné.

Comment participer?

Tout d'abord, savez-vous nager? Si vous ne savez pas nager, vous pouvez suivre les cours donnés par la YW/YMCA locale, la Croix rouge, les conseils scolaires ou le ministère des parcs et des loisirs. Une fois que vous avez acquis les compétences de base, le programme Nage Canada Esso peut vous permettre d'acquérir les compétences nécessaires à la nage de compétition. Vous pouvez gagner des médailles (or, agent, bronze), des certificats, des décalques et des épingles si vous participez aux épreuves de qualification ou si vous y réussissez à certains niveaux. Le programme peut être donné dans *n'importe quelle* piscine par un instructeur de Nage Canada Esso.

Voulez-vous aller plus loin?

Vous pouvez vous faire inscrire à la Fédération canadienne de natation amateur (FCNA) comme nageur novice ou qualifié. Il suffit de vous faire inscrire à un club de natation de



Sports Travelcade



La natation





Synchronized swimming

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Did you know?

- Synchronized swimming is the rhythmic performance to music of a series of specific movements which include stylized figures, strokes, sculling — and combinations or hybrids of these movements.
- Interpretation of the music is demonstrated in solo, duet and team routines where the movements of the swimmers are synchronized precisely to the music and to each other.
- Synchronized swimming is known and practised in more than 30 countries. As early as 1952, demonstrations were presented at the Olympic Games, and three years later, international competition began at the Pan-American Games.
- Ontario is number three in Canada, and Canada is number one in the world in competitive synchronized swimming.
- Since 1984 synchronized swimming has been included in the Summer Olympic Games.

Who takes part?

The sport is enjoyed by thousands of people simply for exercise and pleasure — and also by competitors at all levels registered in every province. To compete well in this demanding sport, participants must:

- excel in all aquatic skills;
- be in top physical condition;
- have developed strength, endurance, breath control, flexibility, balance and rhythm to a high degree.

Where to learn

You may learn at your local Y, your municipal pool, a private club or through your board of education. If your area has a pool, all it needs is you and a “C” club membership in Synchro Ontario.

Synchro Ontario

This organization promotes, teaches and generally improves the sport in the province. Divided into six administrative regions, it delivers services and programs to communities throughout Ontario. Services include:

- recreational and competitive programs for synchronized swimmers of all ages and skill levels, from beginner to expert;
- a library of resource material (books, films, charts, teaching/coaching and recreational manuals) located in their central office; information and equipment necessary to the swimmer are offered at a reduced cost to members;
- clinics to promote and develop recreational and competitive synchronized swimming; these clinics are available to all potential swimmers, coaches and officials, and are held throughout the year in all regions of Ontario;
- administrative services, resources and technical counselling provided through their central office.

Recreational program

Synchro Ontario's Recreational Awards

Program is open to groups of all ages. You can learn synchronized swimming through their progressive skill modules and earn recognition, identification cards, crests and pins for your efforts. The main requirement is a love for swimming. The program provides you with exercise, fun and friendship.

Recreational awards

Pansy Forbes, Star, Trillium, Superstar and Medal Awards programs teach basic synchronized swimming skills, composition and creative movement. There are illustrated manuals that guide the beginner through the basic steps. The Pansy Forbes Award is designed for swimmers interested in experiencing synchronized swimming, not highly standardized testing, and can be used in a short-term swimming program. The Star System is ideal for those organizations venturing into their first

synchronized swimming experience; the intermediate Superstar and Trillium program, and the more advanced Medal Award program, concentrate on further development of basic skills.

Masters program

This is for people over 20 years of age who dabble in synchronized swimming and would like to become Synchro masters. Programs are being developed for those who like to stay fit and have fun with synchronized swimming. More information is yours by calling or writing Synchro Ontario, at the address shown at the end.

Competitive program

Synchro Ontario serves the largest population of synchronized swimmers in Canada and seeks to develop the athletic potential of these swimmers. It provides competitive clubs with the technical advice and expertise needed to maintain Canada's noteworthy synchronized swimming tradition. Elite training programs are offered to swimmers, coaches and judges. A competitive membership permits entry into Canadian Amateur Synchronized Swimming Association (CASSA)-sanctioned meets.

Coaches

A four-level Coaches Certification Program (NCCP) is available to meet the increasing demand for better-trained coaches and instructors. Prospective instructors and coaches receive formal training in the art and science of coaching. Members or non-affiliated participants may enter this program at any level, providing they have the pre-requisites required for that level. Coaching certifications are valid for a two-year period, after which recertification or upgrading is necessary.

Officials

Synchro Ontario has programs that give you an opportunity to analyse beautiful

choreography while working with today's youth. Programs provide training for officials in both recreational and competitive areas. Courses are structured to emphasize total preparation for judging synchronized swimming including figure identification, difficulty in routines, perception, ethics and competition rules.

Recreational

Star Examiner 1

- Qualified to examine Stars 1-3.
- Must be 16 years old.

COMPETITIVE

Judge Level I

- Qualified to judge at Ontario Regional Championships, Intercollegiate Meets, local competitions, and to examine all levels of Star, Superstar and Trillium Programs.

Judge Level II

- Qualified to referee and judge at all of the above and also at Provincial Championships.
- Qualified to examine all recreational awards.

Membership Program Description

ANYONE can become a member of Synchro Canada and its Provincial Sections through their participation as either a swimmer or non-swimmer (coach, judge, administrator, parent or interested person).

Individual Membership Options Include:

Competitive A Swimmer • shall be those amateur swimmers who compete at provincial, national or international levels and are registered with a CASSA/AFC amateur card.

Competitive B Swimmer • shall be those amateur swimmers who compete at less than the provincial level and are registered with a CASSA/AFC amateur card.



- | | |
|-------------------------------|--|
| Masters M Swimmer | <ul style="list-style-type: none"> • shall be swimmers, 20 years of age or older, who are no longer engaged in amateur CASSA competitions. |
| Recreational C Swimmer | <ul style="list-style-type: none"> • shall be those swimmers registered in a recreation club or a skill awards program (e.g. Parks & Recreation Departments, YM/YWCA's, Schools). |
| General Member | <ul style="list-style-type: none"> • National Executive • Provincial Presidents • Judges • Coaches • And all others wishing to support the CASSA |

Club Membership Options include:

- | | |
|------------------------------------|--|
| Competitive A Club | <ul style="list-style-type: none"> • shall be those clubs who may have swimmers at recreational, provincial and national competitive levels including Masters swimmers. |
| Competitive B Club | <ul style="list-style-type: none"> • shall be those clubs who may have swimmers at recreational and less than provincial competitive levels including Masters swimmers. |
| Masters M Club | <ul style="list-style-type: none"> • shall be those clubs who may have Masters swimmers which are not part of a registered competitive club. |
| Recreational C Club | <ul style="list-style-type: none"> • shall be those clubs and programs whose focus is the learning of synchro skills and the promotion of synchro as recreation. |
| Recreational C - Short Term | <ul style="list-style-type: none"> • shall be those C clubs and programs which do not have facilities for year-round programs. This membership is available for no more than 4 consecutive months annually. |

REGISTRATION BENEFITS

Type of Membership	National Benefits	Provincial Benefits
'A' Competitive Club	<ul style="list-style-type: none"> • AGM Notices of Motion & Minutes • Communiqué • Bulletin • Doping Control info • Member fees for award testing 	<ul style="list-style-type: none"> • Vote at AGM, Notices of Motion & Minutes • Synchronicle newsletter • Competition Results • Liability & Accident insurance • Officers/Board Minutes • Travel funding for coaches with minimum level 2 certification
'B' Competitive Club	<ul style="list-style-type: none"> • Communiqué • Bulletin • Member fees for award testing 	<ul style="list-style-type: none"> • Vote at AGM, Notices of Motion & Minutes • Synchronicle newsletter • Competition results • Liability & Accident insurance • Some travel funding
'M' Club	<ul style="list-style-type: none"> • Member fees for award testing 	<ul style="list-style-type: none"> • Synchronicle newsletter • Competition results • Liability & Accident insurance • Some travel funding
'C' Recreation Club	<ul style="list-style-type: none"> • Member fees for award testing 	<ul style="list-style-type: none"> • Synchronicle newsletter • Info re coach/instructor/officials training courses
'A' Swimmer	<ul style="list-style-type: none"> • Amateur card status • Sanction to compete at all levels • Communiqué (in bulk to club) 	<ul style="list-style-type: none"> • Athlete training camps • Provincial Championships • Synchronicle newsletter (in bulk to club) • Accident insurance • Travel subsidy to competitions
'B' Swimmer	<ul style="list-style-type: none"> • Amateur card status • Sanction to compete below provincial level • Communiqué (in bulk to club) 	<ul style="list-style-type: none"> • Age Group competition • Synchronicle newsletter (in bulk to club) • Accident insurance • Travel subsidy to competitions

'M'
Swimmer

- Masters card
- Synchronicle newsletter (in bulk to club)
- Communiqué (in bulk to club)
- Info on Masters competitions
- Accident insurance
- Travel subsidy to competitions

'C'
Swimmer

- Membership card
- Synchronicle newsletter (in bulk to club)
- Member fees for all award testing
- Access to accident insurance

General

- Communiqué
- Membership card
- Synchronicle newsletter
- Accident insurance
- Travel subsidy to selected events

Volunteers

Synchro relies on volunteers to serve as administrative members, officials, coaches, program co-ordinators and swimmers. If you are interested in helping, they would be glad to hear from you.

For further information on this or any other matter, please contact:

Synchro Ontario

1220 Sheppard Avenue East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
(416) 495-4199



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

(416) 495-4199

M2K 2X1

Willowdale (Ontario)

1220, avenue Sheppard est

Synchro Ontario

communiquer avec:

Pour de plus amples renseignements
sur la nage synchronisée et sur l'association, veuillez

très heureux.

Si vous désirez leur apporter votre aide, ils en seront
donateurs de programme et de nageurs bénévoles.

administratif, de juges, d'entraîneurs, de coor-

Synchro Ontario dépend de personnel

Bénévoles

**Membres
généraux**

• Carte de membre
• Communiqués

• Bulletin Synchronic
• Assurance accidents

• Allocations de déplacement
pour certaines activités

**Nageurs de
catégorie C**

• Carte de membre

• Bulletin Synchronic
(envoyé en nombre aux

clubs)

• Droits d'inscription pour

toute évaluation des nageurs

• Accès à l'assurance

accidents

- Clubs de catégorie M
- Droits d'inscription pour l'évaluation des nageurs
- Bulletin Synchronic
- Résultats des compétitions
- Assurance accidents et responsabilité
- Certaines allocations de déplacement

- Clubs de loisirs – catégorie C
- Droits d'inscription pour l'évaluation des nageurs
- Bulletin Synchronic
- Renseignements sur les cours de formation pour entraîneurs, moniteurs et juges

- Nageurs de catégorie A
- Carte de nageur amateur
- Camps d'entraînement
- Championnats provinciaux
- Bulletin Synchronic
- Participer aux compétitions de tous les niveaux
- Communiqués (envoyés en nombre aux clubs)
- Assurance accidents
- Allocations de déplacement pour les compétitions

- Nageurs de catégorie B
- Carte de nageur amateur
- Autorisation de participer aux compétitions d'un niveau inférieur aux provinciales
- Communiqués (envoyés en nombre aux clubs)
- Assurance accidents
- Allocations de déplacement pour les compétitions

- Nageurs de catégorie M
- Carte de Spécialisation
- Communiqués (envoyés en nombre aux clubs)
- Renseignements sur les compétitions Spécialisation
- Assurance accidents
- Allocations de déplacement pour les compétitions

AVANTAGES DE L'INSCRIPTION

Clubs de catégorie M du programme de Spécialisation	Clubs de loisirs de catégorie C	Clubs de loisirs de catégorie C - à court terme
<ul style="list-style-type: none"> clubs qui comptent des nageurs du programme de Spécialisation qui ne font pas partie d'un club de compétition inscrit 	<ul style="list-style-type: none"> clubs et programmes qui mettent l'accent sur l'apprentissage de la nage synchronisée comme activité de loisir 	<ul style="list-style-type: none"> clubs de catégorie C qui ne disposent pas d'installation leur permettant d'offrir des programmes annuels. Ces clubs peuvent devenir membres pour quatre mois par année au plus

Type d'adhésion	Avantages nationaux	Avantages provinciaux
Clubs de compétition – catégorie A	<ul style="list-style-type: none"> • Avis de motion et procès-verbaux de l'AGA • Communiqués • Bulletins • Renseignements sur le dépistage du dopage • Droit d'inscription et du conseil d'administration pour l'évaluation des nageurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Droit de vote à l'AGA, avis de motion et procès-verbaux • Bulletin Synchronic • Résultats des compétitions • Assurances accidents et responsabilité • Procès-verbaux des agents • Allocation de déplacement pour les entraîneurs ayant au minimum un certificat de niveau 2

- Clubs de compétition –
- Communiqués
- Droit de vote à l'AGA, avis de motion et procès-verbaux
- Buletin Synchronic
- Résultats des compétitions
- Assurance accidents et responsabilité
- Certaines allocations de déplacement

Description du programme d'adhésion

QUICONQUE le désire peut devenir membre de Synchro Canada et des divers chapitres provinciaux, qu'il soit nageur ou non (entraîneur, juge, administrateur, parent ou personne intéressée).

Options offertes aux membres individuels :

- **Compétition** aux nageurs amateurs qui participent aux compétitions provinciales, nationales et internationales et sont inscrits à l'AFC ou à l'AFCNS

Compétition de catégorie B

- nageurs amateurs qui participent aux compétitions d'un niveau inférieur aux compétitions provinciales et sont inscrits à l'AFCNS ou à l'AFC

- **Catégorie M –** nageurs âgés de 20 ans et plus qui ne participent plus aux compétitions de l'AFCNS

Catégorie C – pratique récréative

- nageurs inscrits à un club de loisirs ou à un programme d'évaluation des performances (par ex. services des parcs et des loisirs, YM/YWCA)

Membres généraux

- direction nationale
- présidents provinciaux
- juges
- entraîneurs
- quiconque désirant appuyer l'AFCNS

Options offertes aux clubs qui désirent devenir membres :

A de catégorie compétition

- clubs dont les nageurs participent à des compétitions récréatives, provinciales et nationales, y compris les nageurs du programme de Spécialisation

B de catégorie compétition

- clubs dont les nageurs participent à des compétitions récréatives et à celles d'un niveau inférieur aux compétitions provinciales, y compris les nageurs du programme de Spécialisation



Entraîneurs

Un programme de certification des entraîneurs (PNCE) à quatre niveaux est offert pour améliorer la formation des entraîneurs et des instructeurs. Les candidats reçoivent une formation rigoureuse aux techniques et à la science de l'entraînement. Les membres ou les participants non affiliés peuvent s'inscrire à n'importe quel niveau du programme s'ils remplissent les conditions d'admissibilité. Les certificats d'entraîneurs restent valides pendant deux ans, après quoi l'entraîneur doit se représenter à l'examen du même niveau ou réussir celui du niveau supérieur.

Juges

Les programmes de Synchro Ontario pour juges apprennent aux intéressés à évaluer la qualité d'une chorégraphie tout en travaillant avec des jeunes. Ces programmes forment des juges en vue des examens du programme de pratique récréative et les compétitions. Les cours sont structurés de façon à assurer une formation complète et traitent notamment des sujets suivants: identification des figures, degré de difficulté des exercices (routines), perception, éthique et règlements des compétitions.

Pratique récréative *Examineur Étoile I*

- pour évaluer les Étoile 1 à 3
- doit avoir au moins 16 ans

COMPÉTITIONS

Juge niveau I

- pour juger les championnats régionaux ontariens, les rencontres intercollégiales, les compétitions locales, et évaluer tous les niveaux des programmes Étoile et Trillium

Juge niveau II

- pour arbitrer et juger toutes les compétitions précédentes ainsi que les championnats provinciaux
- pour évaluer tous les programmes de récompense

synchronisée. Il existe des manuels illustrés qui expliquent les premiers mouvements aux débutants. Le programme Pansy Forbes s'adresse aux personnes qui désirent s'initier à la nage synchronisée sans avoir à subir des examens très structurés, et peut être enseigné dans le cadre d'un programme de natation de courte durée. Le programme Etoile convient particulièrement aux organismes et clubs qui désirent se lancer dans la nage synchronisée; les programmes de niveau intermédiaire, Trillium et Superétoile, et le programme Médailles de niveau supérieur sont destinés au perfectionnement des techniques de base.

Programme de Spécialisation

Ce programme s'adresse à des groupes de personnes âgées d'au moins 20 ans, qui, se débrouillant bien en nage synchronisée, veulent devenir des spécialistes. Synchro Ontario met actuellement au point des programmes à l'intention des personnes qui désirent trouver dans la nage synchronisée un sport d'agrément et un moyen de rester en bonne condition physique. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ces programmes, communiquez avec Synchro Ontario, à l'adresse indiquée à la fin de la brochure.

Programme de préparation à la compétition

Synchro Ontario, l'association de nage synchronisée qui compte le plus de membres au Canada, s'est fixé comme objectif de développer au maximum les qualités athlétiques de ses nageurs. Cet organisme offre aux clubs s'intéressant à la compétition toute l'aide technique nécessaire pour conserver la tradition canadienne d'excellence en nage synchronisée. En outre, des programmes de formation des élites sont offerts aux nageurs, aux entraîneurs et aux juges. Avec une licence de compétition de Synchro Ontario, les clubs peuvent participer aux rencontres sanctionnées par l'Association canadienne des amateurs de nage synchronisée (ACANS).

Synchro Ontario

Cet organisme se charge de promouvoir et d'enseigner la nage synchronisée dans la province et en guide le progrès. Divisé en six régions administratives, il offre les services et les programmes suivants aux collectivités ontariennes :

- des programmes de loisir et de compétitions offerts aux nageurs synchronisés de tous les âges et de tous les niveaux, des débutants jusqu'aux nageurs chevronnés;

- une bibliothèque de matériel didactique (livres, films, tableaux, manuels d'enseignement et d'entraînement) — située au siège social; les nageurs membres peuvent se procurer la documentation et le matériel dont ils ont besoin à un prix réduit;

- des cliniques pour promouvoir et faire progresser la nage synchronisée en tant qu'activité de loisir et de compétition; ces stages, ouverts à tous les nageurs, entraîneurs et juges, sont organisés à l'année longue dans toutes les régions de l'Ontario; des services administratifs, des ressources et des conseils techniques offerts par l'intermédiaire du siège social.

Programme de pratique récréative

Le programme de récompense et d'incitation à la pratique récréative de la nage synchronisée de Synchro Ontario est ouvert à tous les groupes d'âge. On y apprend la nage synchronisée grâce à des cours de différents niveaux de difficulté, à l'issue desquels les efforts des participants sont récompensés par la remise de cartes, d'écussons et de broches. Pour y être admis, il faut avant tout aimer la natation. Le programme est une source d'activité physique, de divertissement et d'échange.

Programmes de récompense

Les programmes de récompense Pansy Forbes, Étoile, Trillium, Supérette et Médailles permettent d'apprendre les techniques de base, la composition et les mouvements artistiques en nage

- La nage synchronisée est l'interprétation rythmique, sur une musique donnée, d'une série de mouvements ou combinaison de mouvements qui intègrent diverses nages, godilles et figures stylisées.

Le savez-vous?

- Il y a trois catégories d'épreuves en nage synchronisée: les solos, les duos et les numéros par équipe; dans ces deux derniers cas, les nageurs doivent être en parfaite synchronisation non seulement avec la musique mais également entre eux.
- La nage synchronisée est pratiquée dans plus de 30 pays. Les premières démonstrations de nage synchronisée eurent lieu aux Jeux olympiques de 1952 et le sport fit son entrée officielle sur la scène internationale aux Jeux panaméricains de 1955.
- L'Ontario se classe au troisième rang des provinces canadiennes, et le Canada au premier rang mondial.
- Depuis 1984, la nage synchronisée est une discipline olympique.

Qui pratique ce sport?

Activité de loisir pour des milliers de nageurs, la nage synchronisée est aussi un sport pratiqué par des athlètes de tout âge dans toutes les provinces canadiennes. Pour figurer dans les compétitions de ce sport très exigeant, les participants doivent remplir certaines conditions:

- être bon nageur;
- être en parfaite condition physique;
- avoir de la force, de l'endurance, un bon contrôle de la respiration, de la souplesse, de l'équilibre et du rythme.

Où apprendre

Vous pouvez apprendre la nage synchronisée au YWCA (ou YMCA) de votre localité, à la piscine municipale, dans un club privé ou par l'intermédiaire de votre conseil scolaire. S'il y a une piscine dans votre région, vous n'avez qu'à obtenir un permis de club de loisir de Synchro Ontario.



Nage
synchronisée



Sports Travelcade



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Ontario

VF

DOVT PUENS

TABLE TENNIS

CA 24N
CR 80
-S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Welch
Minister
Malcolm Rowan
Deputy Minister

CP-92

TABLE TENNIS

HISTORY

Many theories exist on when and where table tennis was first organized, but one of the first-known associations was formed in 1902 in England under the name of the Ping Pong Association. It collapsed after three years of dwindling interest but was re-formed in 1921 as the Table Tennis Association, "Ping Pong" having become a registered trade name in the interim.

An international federation was founded in January 1926 by Dr. George Lehmann in Berlin, as a result of the growth in the European countries during the early part of the century. The first ITTF Congress and World Championships took place in London in December 1926 and included players from Austria, Czechoslovakia, Denmark, England, Germany, Hungary, India, Sweden and Wales. By 1939 twenty-eight associations were in membership and then activity was suspended during the war years.

After the war, development continued and expanded from Europe to Asia in the early 1950's. By 1970 there were over 100 countries in membership with the ITTF.

In Canada, two provinces were CTTA-affiliated originally and this was increased to three by 1955. The major break-through came about 12 years later when table tennis was included as a sport in the First Canada Winter Games in Quebec City. For the first time teams from every part of Canada played together in competition.

Table tennis was selected as a resident sport for the new Sports Administrative Centre in Ottawa in 1970 under the plan to develop amateur sports in Canada by the Department of National Health and Welfare because of the potential mass participation.

Meanwhile, the CTTA was growing steadily and reached full membership of ten provincial and two territorial associations early in 1972.

Table tennis is a recreational and competitive activity that can be played virtually anywhere, anytime and by people from 7 to 75 years of age. It is a sport that can be enjoyed within the family circle, in clubs, schools, organized leagues and competitions.

Already a popular recreation-room activity in Canada, more and more people are becoming interested in table tennis. The purpose of this brochure is two-fold: as an introduction to the game, explaining its fundamentals in terms of equipment

and basic rules; and to give those families or individuals wishing a wider scope for their favourite recreation, advise on how to form a successful table tennis club in their immediate locality.

WHAT EQUIPMENT IS NEEDED

Good quality sports equipment never comes cheap, but it enhances the quality of the game and heightens the enjoyment one derives from it. This statement applies to almost all sports and is particularly true with table tennis. Therefore, try to purchase the best quality equipment that your budget can stand, and make certain that it conforms to regulations.

The Table is undoubtedly the most expensive item on your list. You would not want to have to replace it in the near future. Therefore, decide on one that is sturdy, durable, and conforms to regulations.

A regulation table must be 9 ft. long and 5 ft. wide. It is usually made in two halves and should be supported by sturdy legs and a rigid frame. The playing surface may be made of any material, but plywood or dense-particle-board are most commonly used. The top surface must have a uniform finish of matte-dark-green with a 3/4-in. border of matte-white along each edge. A similar line 1/8-in. wide should divide the courts longitudinally for doubles games.

The height of the playing surface must be 30 in. above the floor.

Our Canadian climate, with its extreme humidity conditions, can easily warp a poorly-constructed table. Be certain that the entire table is well painted all over. Check the underside and the edges. This is important, because a poorly-sealed table will warp.

If the table is to be erected and taken down very frequently, consider the purchase of a roll-away model. These tables are usually more expensive but are less prone to damage when transported and stored. They are considerably heavier than the standard models because they require more framing, and the two halves cannot usually be separated. This table-type, if it is properly constructed, can be folded up and rolled away with extreme ease; even children can do it. However, two strong adults will have considerable difficulty transporting it up or down stairs. Consider such a table only when it can be rolled to and from its storage place along a flat floor.

Visit several sports stores and compare the prices and qualities of the various tables offered. Then, if at all possible, visit a local table tennis club and examine their equipment. Talk to the players. Their comments will be very helpful, as most league

players are keenly aware of what is good and what is not, and why. They might also direct you to a store that carries approved equipment.

If you do not know the location of a club, get in touch with your provincial association or the Canadian Table Tennis Association.

When you are examining a table in a store, make the following checks:

- The playing surface should be at least $3/4$ in. thick. Do not consider anything less than that. Make certain that you check the thickness not only at the edge, but in the centre, as the support frame might mask the true thickness.
- Satisfy yourself that the entire playing surface is uniform and flat. If you think that it looks warped, it probably is. Reject it.
- Take a good ball, bounce it all over the table and listen carefully. Does it sound the same all over? It should. Does it sound hollow? It shouldn't.
- The height of bounce of a good ball on a good table is very important. The rulebook states that it must rebound not less than $8-3/4$ in. nor more than $9-3/4$ in. when dropped from a height of 12 in. This is a difficult test to perform, but try it anyway. Use a tape measure and a top quality ball. The store

clerk might enjoy helping you with it and become even more enlightened about the quality of the table tennis equipment that he is selling.

If you see a table that bears the CTTA Seal of Approval you can be certain that it meets all regulations, and that it is of good quality.

The Net has a regulation height of 6 in. above the playing surface, and it should extend, supports included, 6 in. beyond the table sides. The net should be of dark-green soft-mesh cloth with a white border along its top edge through which a draw string is fitted.

Choose a net that has a strong draw-string and convenient means of tension and height adjustments. Few things are more distracting for the players than a net which hangs limp from supports that topple frequently. To avoid this, look for posts that have sturdy clamps with wide jaws which grip a relatively large table-area. This protects the table surface and provides a solid anchor for the posts.

Pay particular attention to the net height adjustment. If it looks flimsy, it probably will not work well and you end up devising your own means of adjustment. The best type is one that has an adjusting screw which raises and lowers either the entire

post or that portion of it which supports the draw string.

The Ball may be any of the major makes on the market today. These come in three quality levels, the best ones bearing a "3-star" or "3-crown" designation. The next best are "2-star" or "2-crown", while the "1-star" and "1-crown" balls are of the poorest quality. There is yet another category of balls, those which bear no name or designation at all and, as a rule, are not suited for table tennis.

Serious players will insist on using only the very best balls for practice and league play. Since there is still some quality variation amongst the top-grade balls, league players will actually try out several before they will find one acceptable to both competitors.

One very common fault, even of top-quality balls, is poor balance. An unbalanced ball will wobble when spun on a smooth, flat surface and will exhibit an erratic, uncontrolled bounce when played. It is not suitable for serious competition.

The Racket can be assessed only on a basis of the player's own personal preferences. In the last few years the variety of makes, models and styles of table tennis rackets have increased tremendously, and because of this model proliferation it has be-

come very difficult indeed to advise as to which racket model would be best suited for any one player.

When you are aware of the main differences in the racket models available and have some idea what their purposes are, your choice should be effectively narrowed down. To start, it is recommended that you try out as many different rackets as you can, so that you acquire some first-hand feel for them. It is not suggested, however, that you go out and buy one of each. Rather ask your friends and playing partners if you could try theirs for a few minutes.

If you can arrange to visit a local table tennis club, do so. Observe the players there, particularly their style of play and the kinds of rackets they are using. Single out a player whose style resembles your own or whose style you would like to adopt yourself. Pay particular attention

to the racket he is using. Ask him why he chose that model and where he bought it. Chances are, this racket model would be a good one for you as well.

A brief list of the most common rackets is given below; but no claim of completeness can be made, as there are always new models on the way.

Based on how a player grips his rack-

et, there are two very distinct racket shapes available:

1) The shake-hand style racket is used by the vast majority of North American and European players, and it is the most common style sold in local sports stores. These rackets are used by beginners, club players and world-class players alike.

2) The pen-hold style racket is very popular in the Asiatic countries, particularly China and Japan, where there are many world-class players.

These two racket styles are so radically different from one another that it is nearly impossible to use a shake-hand grip on a pen-hold racket or vice versa. Don't even try it.

The racket blade must be made of wood, be of even thickness, flat and rigid. This rule is currently under experimentation and may permit other blade materials such as plastic, in the near future. Most rackets are made from either 3-ply or 5-ply. Also, the harder woods such as mahogany will produce a faster and often heavier blade.

Offensive players (hitters, attackers) generally prefer fast racket blades and will play with 5-ply blades, while most defenders choose the slower 3-ply blades. Many kinds of woods are being used for racket blades. The most common are birch, maho-

gany, basswood, hinoki, cypress and balsa. It must be noted though, that the latter three woods are very light and hard and are desirable for a light fast attacking racket; but they are also brittle and tend to fracture easily. Rackets made from these woods should not be given to children. Beginners will not derive any benefits from these woods either and are advised to avoid the extra expense until they have gained considerable playing skills.

The most important item affecting your playing style is the type of covering on your racket.

The following coverings are not allowed:

- Plain wood, covered with paint
- Sandpaper
- Cork
- Thick sponge without a rubber covering.

Do not experiment with these at all. Instead, concentrate on one or more of the following legitimate coverings:

- 1) Plain wood, either naturally dark or stained dark, but not painted.
- 2) Plain pimples rubber with the pimples facing outward to contact the ball.
- 3) Sandwich rubber, with pimples facing outward to contact the ball. This covering is very similar to item 2) above, except that it has a

thin layer of cellular rubber (sponge) sandwiched between the blade and the plain pimpled rubber.

4) Inverted sandwich rubber. The construction of this covering is similar to that of 3) above, but the pimpled side of the outer surface is glued to the sponge (hence inverted), leaving a smooth rubber surface to contact the ball.

The plain wood racket is not used at all in competition play, because it is not possible to impart any spin to the ball with it. Very few players might use a racket having only one side covered with sandwich rubber and the other side plain wood. They either do not use the bare wood side at all and therefore can save money (and weight) by leaving it bare, or they use it very rarely just to change the pace of the game and upset the opponent.

Prior to the introduction of sponge, the most popular racket covering was the plain pimpled rubber. It is still used today, but has lost a lot of its popularity owing to the introduction of the sandwich rubber. The plain pimpled rubber provides very good control, allows moderate amounts of spin, and can be used for offence and defence alike. Because it is very durable and requires little care in handling, it can be considered a good choice as a starter set for children and recreational players. But

remember, over 90% of the serious table-tennis players in the world use sandwich rubber.

Inserting a thin layer of sponge rubber between the racket blade and the pimples rubber, transforms the racket to a pimples-out sandwich racket. Its main features are increased speed and also some increase in spin. It is an attacker's racket but has good control as well and can be used for all-round play. A thick sponge layer will make the rubber faster and the racket heavier. A thin sponge produces a slower racket.

The shape of the pimples has some bearing on the performance of this racket. Long, soft pimples reduce the racket's speed and increase the amount of spin that can be produced. Conversely, short stiff pimples increase the speed while reducing spin. This combination is good for all-out attack. Many players use this rubber with excellent results.

The last category listed, and by far the most common, is the inverted-sponge sandwich racket. It is the only kind that can be used to loop, because it is capable of producing the most severe spin by far. The choice of sponge thickness determines the speed of the racket as discussed before, thick sponge being fast, thin sponge slow. It is important that you remember one basic but very important fact: If you use

a racket with a covering that lets you produce extreme spin, it will also be extremely difficult to control. You must be able to precisely recognize the amount of spin your opponent has put on the ball in order to be able to counteract it and return the ball. If you do not judge the spin accurately, you will have little hope of returning the ball with this kind of racket, particularly looped or heavily chopped balls.

To overcome this spin sensitivity an anti-top-spin rubber was developed. It has essentially the same construction and appearance as the inverted sponge but its outer surface is not grippy. The ball tends to skid off this surface, and this action neutralizes most of the opponent's spin. It is a relatively slow rubber, and is intended mainly for defensive play. But remember, since this rubber is not very sensitive to spin, it will not produce much spin either.

These are the main choices that you are faced with. It will take some time and practice on your part before you can confidently define the racket that is best suited for you.

If you choose to use sandwich rubber, you should also know that this material has limited life. The sponge rubber layer is made up of thousands of tiny bubbles, and every time you hit the ball, some of these bubbles break. After prolonged use (perhaps

a year, depending how often you play and how hard you hit) the rubber should be replaced. But you need not go out and buy a whole new racket. If you like the racket you have and want to continue playing with it, you can remove the old sandwich rubber from it, buy new sheets and glue them on yourself. It does not require much skill and most players do it themselves.

When you are purchasing a racket, examine it carefully. Hold it in your hand for a while, take some practice swings with it and see how it feels. Is it too heavy? Is the handle awkward to grip? Bounce a ball on the racket. Does it feel right? You should be comfortable with the racket, as you cannot fight your opponent and your own racket at the same time. Check the blade for flatness. If it is warped, do not buy it. To check this, place the blade on a flat surface with the handle extending over the edge. Then probe with the finger by pressing lightly at various spots around the periphery of the blade. If the blade remains motionless and flat on the support surface without tipping or rocking, the blade will be acceptable. If the racket has rubber covering on it, do not press too hard as you would cause a false indication by deflecting the rubber.

It is hoped that these instructions will help you select your equipment more intelligently and that by making

a better initial choice you might enjoy the game of table tennis more fully.

Clothing is stipulated by international rules. Any item, other than socks and shoes, shall be of a uniform dark colour, so as not to unsight an opponent. Suitable shorts or skirts and shirts for table tennis are now available. Clothing should be comfortably loose, but not bulky. Badges are permissible providing they are not so large or conspicuous as to break disturbingly the uniformity of the clothing. Socks and playing shoes should be preferably white and there is now a wide range of light-weight or support shoes available.

BASIC RULES

1. The Order of Play. In singles, the server shall first make a good service, the receiver shall then make a good return and thereafter server and receiver shall each alternately make a good return.

In doubles, the server shall first make a good service, the receiver shall then make a good return, the partner of the server shall then make a good return, the partner of the receiver shall then make a good return and thereafter each player alternately in that sequence shall make a good return.

2. A Good Service. The ball shall be placed on the palm of the free hand, which must be stationary, open and flat, with the fingers together and the thumb free. The free hand, while in contact with the ball in service shall at all times be above the level of the playing surface.

Service shall then begin by the server projecting the ball by hand only, without imparting spin, upwards not more than 45° from the vertical. The ball must be visible at all times to the umpire and so that it visibly leaves the palm.

As the ball is then descending from the height of its trajectory it shall be struck so that it touches first the server's court and then, passing directly over or around the net, touches the receiver's court.

In doubles, the ball shall touch first the server's right half-court or the center-line on his side of the net and then, passing over or around the net, touch the receiver's right half-court or the centre-line on his side of the net.

At the moment of the impact of the racket on the ball in service, the ball shall be behind the end-line of the server's court or an imaginary extension thereof.

Strict observance of the prescribed method of service may be waived

where the umpire is notified, before play begins, that compliance is prevented by physical disability.

3. A Good Return. The ball, having been served or returned in play, shall be struck so that it pass directly over or around the net and touch directly the opponent's court. If the ball, having been served or returned in play, returns with its own impetus over or around the net it may be struck while still in play so that it touches directly the opponent's court. If the ball, in passing over or around the net, touches it or its supports it shall be considered to have passed directly.

4. In Play. The ball is in play from the moment at which it is projected from the hand in service until:

- it has touched one court twice consecutively;
- it has, except in service, touched each court alternately without having been struck with the racket intermediately;
- it has been struck by a player more than once consecutively;
- it has touched a player or anything he wears or carries, except his racket or his racket hand below the wrist;
- it has been volleyed;
- it has touched any object other than the net, supports, or those referred to above;
- it has, in doubles service,

- touched the left half-court of the server or of the receiver;
 - it has, in doubles, been struck by a player out of proper sequence, except as provided in rule 11;
 - it has, under the expedite system in rule 12, been returned by thirteen successive good returns of the receiving player or pair.
5. A Let. The rally is a let if:
- the ball served, in passing over or around the net, touches it or its supports, provided the service be otherwise good or be volleyed by the receiver;
 - a service be delivered when the receiver or his partner is not ready, provided always that a player may not be deemed to be unready if he or his partner attempt to strike at the ball;
 - owing to an accident not within his control, a player fails to make a good service or a good return;
 - it be interrupted for correction of a mistake in playing order or ends;
 - it be interrupted for application of the expedite system.
6. A Point. Except as provided in rule 5, a player shall lose a point if:
- he fails to make a good service;
 - a good service or a good return having been made by his opponent, he fails to make a good return;

- he, or his racket or anything that he wears or carries, touches the net or its supports while the ball is in play;
- he, or his racket, or anything that he wears or carries, moves the playing surface while the ball is in play;
- his free hand touches the playing surface while the ball is in play;
- before the ball in play shall have passed over the end-lines or side lines not yet having touched the playing surface on his side of the net since being struck by his opponent, it comes in contact with him or anything he wears or carries;
- he volleys the ball;
- in doubles, he strikes the ball out of proper sequence, except as provided in rule 11;
- under the expedite system, his service and the twelve following strokes of the serving player or pair be returned by good returns of the receiving player or pair.

7. A Game. A game shall be won by the player or pair first scoring 21 points, unless both players or pairs shall have scored 20 points, when the winner of the game shall be the player or pair first scoring 2 points more than the opposing player or pair.

8. A Match. A match shall consist of one game or the best of three or of five games. Play shall be continuous throughout, except that either player

or pair is entitled to claim a rest period of not more than five minutes duration between the third and fourth games of a match.

9. The Choice of Ends and Service.

The choice of ends and the right to serve or receive first in a match shall be decided by toss. The winner of the toss may choose the right to serve or receive first and the loser shall then have the choice of ends and vice versa; the winner of the toss may, if he prefers it, require the loser to make first choice.

In doubles, the pair who have the right to serve the first five services in any game shall decide which partner shall do so. In the first game of a match the opposing pair shall then decide similarly which shall be the receiver. In subsequent games the serving pair shall choose their first server and the first receiver will then be established automatically to correspond with the first server as provided in rule 10.

10. The Change of Ends and Service.

The player or pair who started at one end in a game shall start at the other in the immediately subsequent game and so on, until the end of the match. In the last possible game of the match the players or pairs shall change ends when first either player or pair reaches the score 10.

In singles, after five points, the

receiver shall become the server and the server the receiver, and so on until the end of the game or the score 20-20, or until the introduction of the expedite system.

In doubles, the first five services shall be delivered by the selected partner of the pair who have the right to do so and shall be received by the appropriate partner of the opposing pair. The second five services shall be delivered by the receiver of the first five services and received by the partner of the first server. The third five services shall be delivered by the partner of the first server and received by the partner of the first receiver. The fourth five services shall be delivered by the partner of the first receiver and received by the first server. The fifth five services shall be delivered as the first five and so on in sequence until the end of the game or the score 20-20, or until the introduction of the expedite system.

From the score 20-20, or if the game is being played under the expedite system, the sequence of serving and receiving shall be the same but each player shall deliver only one service in turn until the end of the game.

The player or pair who served first in a game shall receive first in the immediately subsequent game, and so on until the end of the match. In

the last possible game of a doubles match, the receiving pair shall alter its order of receiving when first either pair reaches the score 10.

In each game of a doubles match the initial order of receiving shall be opposite to that in the preceding game.

11. Out of Order of Ends, Serving or Receiving. If the players have not changed ends when ends should have been changed, they shall change ends as soon as the mistake is discovered, unless a game has been completed since the error, when the error shall be ignored. In any circumstances, all points scored before the discovery shall be reckoned.

If by mistake a player serve or receive out of his turn, play shall be interrupted as soon as the mistake is discovered and shall continue with that player serving or receiving who, according to the sequence established at the beginning of the match, should be server or receiver respectively at the score that has been reached. In any circumstances, all points scored before the discovery shall be reckoned.

12. Expedite System. If a game be unfinished fifteen minutes after it has begun, the rest of that game and the remaining games of the match shall proceed under the expedite system. Thereafter, each player shall serve

one service in turn and, if the service and twelve following strokes of the serving player or pair be returned by good returns of the receiving player or pair, the server shall lose the point.

13. Definitions and Interpretations.

- The period during which the ball is in play shall be termed a "rally". A rally the result of which is not scored shall be termed a "let", and a rally the result of which is scored shall be termed a "point".
- The player who first strikes the ball during a rally shall be termed the "server", and the player who next strikes the ball shall be termed the "receiver".
- The "racket hand" is the hand carrying the racket, and the "free hand" is the hand not carrying the racket.
- "Struck" means "hit with the racket, carried in the racket hand, or with the racket hand below the wrist". A stroke made with the hand alone, after dropping the racket, or by the racket after it has slipped or been thrown from the hand, is "not good".
- If the ball in play comes into contact with the racket or the racket hand below the wrist, not yet having touched the playing surface on one side of the net since last being struck on the other side, it shall be said to

have been "volleyed".

- The "playing surface" shall be regarded as including the top edges of the table, and a ball in play which strikes these latter is, therefore "good" and still in play; if it strikes the side of the table-top below the edge it becomes out of play and counts against the last striker.
- "Around the net" means under or around the projection of the net and its supports outside the table, but not between the end of the net and the post.
- If a player, in attempting to serve, misses the ball altogether he loses a point, because the ball is in play from the moment it is deliberately projected from the hand.

HOW TO START A CLUB

Although there are many good approaches to forming a table tennis club, one successful method is to start by contacting the sports editor of your local newspaper. Seek his assistance in announcing the proposed table tennis club. Invite anyone who is interested in playing organized table tennis to contact you with a view to discussing the project further.

The purpose of the initial meeting would be to ascertain the amount of local interest and to form a steering

committee to investigate facilities and equipment that might be available in the community.

The next step would be for this committee to contact the local Recreation Director, who usually has a budget to assist community groups to develop an activity which will also provide a general community service. The Recreation Committee may be able to supply a school gymnasium for evening club play and assist with the purchase of equipment to get the club started.

With a basic list of members and having acquired facilities and equipment, establish a date for a formal general meeting to elect the officers and draw up a brief constitution.

The minimum number of officers required are: president or chairman, secretary, treasurer and membership secretary. Give the club a name and outline the purposes for the formation of the club. One of the main purposes, of course, would be to provide table tennis facilities for the members and to promote table tennis in the community. Establish the responsibilities of the officers, the general rules for operating the club, fees and program.

Membership Fees. The fee structure should reflect the need for the rental of facilities, equipment and

operation costs. In addition to the regular adult, junior and family classifications, allow for the casual player charging a fee for one evening's play.

To ensure that your club will benefit from provincial and national programs, include these affiliation fees with your club membership fee. As a member of the ITTF, Canadian membership entitles members to compete in any open tournament locally, provincially, nationally or internationally. Benefit could include leadership courses for coaches, umpires and tournament organizers, junior development programs, use of resource material, national magazine, etc.

Facilities. The basic playing area required for one table is a width of 12 feet and a depth of 35 feet. For every additional table increase the width by 12 feet. Uniform lighting of not less than 400 lux is recommended. Changing room and equipment storage facilities will also be needed.

Equipment. Approved equipment is recommended to provide good value and maximum enjoyment. Details of apparatus required are given in an earlier section of this pamphlet.

Program. While waiting for your facilities and equipment to become available, start planning your program which should be designed to

maintain the interest of all members.

The program should allow for a regular period of general practice, coaching for beginners and a weekly house league in which teams of three play matches against other teams, with a trophy for the winners on completion of the schedule. Arrange monthly club tournaments, based on straight knock-out or other methods.

Promotion. Once your club is underway, it will be important for you to continue the promotion through your newspaper, radio and television stations. The Director of Recreation will be able to provide assistance with printing bulletins, entry forms, etc.

Keep in touch with local politicians and municipalities and promote your club to gain more members and recognition.

Further Development. When your club is well established and running smoothly, start helping other local community groups to form table tennis clubs, i.e., business firms, schools, universities, etc. This will help you to expand the competition in your locality and the league operation could be extended to include the other clubs, playing on a home and away basis.

Promote table tennis in the schools through the board of education. Most

youngsters have a good aptitude for table tennis and junior development should be given special consideration because students will be important new members of your club. Many school boards are recognizing that table tennis can provide a lifetime of healthful recreation and are adopting it as a school sport.

From this stage, extend your promotion to other towns in the vicinity and establish inter-town competition. By this time you will be ready to organize a closed tournament for residents of the area.

At all stages of your development keep in contact with your provincial association which will be happy to provide more detailed advice.

IMPORTANCE OF A LEAGUE

League play in table tennis, as in many other sports, forms the basis of all table-tennis activity. The weekly league matches played in towns and villages around the world form the backbone of table tennis organizations. This is where a player starts his career and where officials gain their organizational experience.

Leagues vary in extent and calibre from the one-division house league to the multiple-division open city league, inter-city leagues and even international leagues, such as the

strong European Table Tennis League. The Toronto & District Table Tennis League has the distinction of being the largest and longest established league in North America. Started over 30 years ago, the T&DTTL boasts ten teams in each of its eight divisions. There are now a dozen leagues operating in Ontario, well-organized and established leagues in Vancouver and Winnipeg and many others being formed across Canada.

How to get started. When a group of table tennis players get together, for want of more competition they usually come up with the idea, "Let's form a league." In most cases this does provide the desired competition. The individual player improves his game because he has the opportunity to play under different conditions each week: for example, floor surface, lights, tables, background, not to mention the varied styles and calibre of his opponents. In addition, league play provides enjoyable social evenings.

First of all, contact the sports editors of the local newspaper, radio and television station. Seek their assistance in publicizing the project, inviting interested players to join the league.

The response will indicate the size and type of league, whether it will be a house or open league. A house league is one where all teams play

out of the same club. An open league comprises teams from a number of different clubs. As few as twelve players can form a league, composed of four teams with three players each, but an eight to ten-team league is ideal. If possible, try to balance the strength of the teams. In a house league, the teams could be made up of a combination of strong and weaker players. In an open league, teams could be placed in divisions according to strength.

Have a meeting of those interested, form a league steering committee and eventually have an election. A president, vice-president, secretary-treasurer and three or four directors is usually all that is needed.

The executive would be responsible for fixtures and facilities, conducting play-offs, league championships, etc. One capable person should be appointed league statistician, whose responsibility it would be to receive the completed weekly score cards and prepare league and individual standings.

The Constitution should contain the name of the league, the objectives (obviously to promote table tennis in the area), affiliation with the respective provincial association, which in turn is affiliated to the Canadian Table Tennis Association and the International Table Tennis Federation.

The Rules should cover such items as method of competition, determining standings, play-offs, penalties, etc. In addition to a team entry fee, which will be required to cover the cost of operation and trophies, all players should be members in good standing of their provincial association.

CTTA and ITTF rules for equipment, dress, play, etc., should govern all play.

A Team usually consists of a minimum of three and a maximum of five players.

Local businesses are often willing to sponsor teams, provided the goodwill merits the fee asked. Registration should be completed by a specific date on a standard card.

A Match may consist of nine singles and one doubles set, each set the best two out of three games. Matches are played on a home-and-away basis, scheduled to start at a specific time, with points awarded for wins and ties.

League Standings should be prepared and circulated to team captains each week, showing the number of games played, won, lost, tied and total points earned to date. Listing the individual standings also adds interest to the competition. To gain local publicity, submit the standings to the local sports editor regularly, together

with a report on any interesting results.

Variations on a League Theme.

Handicap leagues and ladder tournaments are also popular methods of organization at table tennis clubs.

And Finally - to celebrate the successful completion of the league season and present the trophies, arrange a social evening for league members, families and friends.

Tournaments. From world championships, where teams and individuals from over sixty countries compete for world titles, to local-club level, organized tournaments provide competition and an opportunity to meet others interested in the sport.

Each year the Canadian Table Tennis Association sanctions the Canadian Closed and Inter-Provincial Team Matches, Canadian & International Championships and the National Junior Championships. These events are moved around the country in order to encourage regional and national development. Each provincial association sanctions provincial championships and, during the season, numerous city and club events are held in all parts of the country.

In addition to open men's and women's singles, events are held for various

calibre levels: junior events for boys and girls under 13, 15 and 17; senior events for those over 40 and 50; plus men's, women's and mixed doubles. Often novice and handicap events are added to the schedule.

The competition may be conducted on a straight-knock-out, double-elimination or round-robin basis, depending upon the entry and local needs.

From the results of tournaments, ranking lists are compiled and these are used as guidance for selection of provincial and national teams.

Umpires. In an endeavour to upgrade the conduct of tournaments and quality of umpiring, a national committee has been established and a program introduced to qualify umpires at club, provincial and national levels.

The club level is designed basically to promote the work of an umpire and ensure that the rules have been read and understood. The club umpire test can be written with the aid of the handbook.

The provincial umpire writes a more advanced theoretical test, without the use of reference material. A practical test under tournament conditions is required at this level.

The status of national umpire is reserved for outstanding provincial

umpires. Certificates and pins are presented upon successful completion of the tests.

Coaching and Junior Development.

Most provincial associations conduct programs for coaching and junior development.

Awards for Proficiency in Training

Skills. To promote the sport and recreation of table tennis, a six-level awards program has been developed for clubs and schools in conjunction with a basic coaching program. Colorful badges and flashes are presented to players on completion of tests ranging from the beginner to advanced level.

How can the Canadian Table Tennis Association Help? By providing sample league rules and regulations, advice from experienced league and tournament organizers, plus the following:

Manual for organization of tournaments for schools, clubs, regions or comparable levels.

Sample tournament registration forms, draw sheets, doubles forms. Application for tournament sanction forms.

The latest table tennis books - please request order form.

League registration and score cards: \$12.50 for 500.

Tournament match slips, books of
50 slips for 50 cents.

CTTA badges: \$1.00 each.

CTTA pins: \$1.00 each.

For further information about table
tennis programs or contacts with
provincial associations, contact:

Ontario Table Tennis Association,
559 Jarvis Street,
Toronto, Ontario.
M4Y 2J1
Telephone 416/964-8655

VF GOVT FUNDS

TABLE TENNIS

CA 24N
CR 80
- S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Welch
Minister
Robert Johnston
Deputy Minister

History

There are many theories as to when and where table tennis originated but among the first-recorded organizations was an English one, the Ping Pong Association, formed in 1902. Having collapsed after three years of dwindling interest and reorganized 19 years later, the association's new name substituted "Table Tennis" for "Ping Pong," the latter having become a registered trade mark in the interim.

The International Table Tennis Federation was founded January of 1926 in Berlin; at its first congress and world-championships, held in London that December, nine countries were represented. The next 12 years saw membership expand to number 28, when operations were suspended over the war years. In the early 1950s, development resumed, bringing more associations from around the world into ITTF membership, a total of 100 by 1970.

Meanwhile, the Canadian Table Tennis Association, with only three provinces affiliated in 1955, had teams from across the country competing in the first Canada Winter Games at Quebec City about 12 years later. By 1972, the CTTA had reached full membership of 10 provincial and two territorial associations.

As an affiliate of this nation-wide organization, the Ontario Table Tennis Association is the governing body for the sport in our province. With OTTA assistance, local clubs are being formed in more and more communities, making it possible for those interested to enjoy this popular recreational and competitive activity. Table tennis is played virtually anywhere and any time, by Ontarians from 7 to 77, in the family circle, in schools and organized leagues.

This brochure was designed to serve a two-fold purpose as an introduction to fundamentals of the game, in terms of equipment and basic rules; as a guide for those wishing wider scope, on how a successful club can be organized in the immediate vicinity. We hope it will be helpful.

Getting equipped

Top-notch equipment enhances the quality of any sport and heightens every player's enjoyment; but it doesn't come cheap. This is particularly true of table tennis; so, buy the best your budget will bear and make sure every item conforms to regulations.

The Table will undoubtedly cost more than anything else on your list; pick a sturdy and durable one that won't need replacing too soon.

Regulation size is 9 feet long and 5 feet wide, usually made of plywood which should be at least $\frac{3}{4}$ " thick. It

may be in two halves, supported by firm legs and a rigid frame. Make certain every part is solid and every inch painted, underneath as well as on top, because humidity can warp a table that is poorly constructed and inadequately sealed. Bounce a good ball all over the table-top to satisfy yourself the surface is uniformly flat. The playing surface must be 30" from the floor and have an over-all matte finish of dark green, with $\frac{3}{4}$ " borders of white along sides and ends, also a $\frac{1}{8}$ " line dividing courts lengthwise.

Roll-away models are heavier and more expensive than the standard type but they should be considered, if your table is to be put up and taken down frequently. Talk to experienced players about what to look for and where. Visit several sports stores and compare price/quality ratios. If you see a table bearing the CTTA seal of approval, you can be sure it meets all regulatory standards and is a safe buy.

The Net is dark-green soft mesh, wide enough to achieve a height of 6", when stretched above the playing surface, and long enough to reach between two supports, each of which extend 6" beyond the table-sides. The net is attached to these posts by a string drawn through the white cloth border along its top edge. Choose supports that have strong clamps with big jaws, to provide a solid anchor and protect the table-surface. Pay particular attention to the type of height and tension adjustment; the best has a screw to raise or lower either the entire post or that part which supports the draw-string.

The Ball may be any of the major makes, which come in three quality levels bearing a star or crown designation from 3 down to 1. Serious players insist on using only 3-star or 3-crown balls and, as there are still some variations in these top grades, several are often tried out for league play, to find one acceptable to competitors. A very common fault is poor balance, which causes erratic, uncontrolled bounce. This can be determined by spinning the suspect ball on a smooth, flat surface.

The Racket can be assessed only on the basis of personal preference, because of the wide variety of makes, models and types on the market today. Of two very distinct shapes available, the pen-hold is particularly popular in China and Japan; the shake-hand type is most commonly used here and probably best suited to a beginner's grip. The racket blade must be wood, of even thickness, flat and rigid. Birch, basswood and mahogany are usually used, either 3- or 5-ply; the heaviest and fastest in this range is 5-ply mahogany. Blade coverings may be of pimples rubber, which gives moderate spin and very good control; sandwich rubber, which has a layer of sponge inserted next to the blade to

increase speed and spin; and inverted sandwich, like the above but with the smooth side of the pimpled rubber facing outward to contact the ball. This last covering is a current favorite because of its capability for extreme spin and despite the hazard of dicey control.

These are the main choices, not all of which you can face intelligently when buying your first racket. However, as a start, hold several rackets in your hand for a while; bounce a ball on them, take some practice swings to see which feels most comfortable. Check for warp; place the racket on a smooth solid surface, with its handle over the edge, so its blade is flat; press lightly at various spots around the periphery and, if your fingers can't detect any tipping or rocking, the blade is acceptable.

Clothing must conform to international standards: footwear white but all other items a uniform dark color. Badges are permitted, if not so large or conspicuous as to unsight an opponent. Shirts, shorts or skirts should be comfortably loose but not bulky; suitable apparel, designed specifically for table tennis, is available.

Knowing the rules

Before you start to play table tennis, its rudiments should be clearly understood. Just hitting the ball back and forth across the net is not all the sport involves. Even in practice, you must aim at perfecting the most effective shots: those an opponent is unable to return. Also you should be learning how the game is played and some of the more basic points follow in consecutive order.

- Two players, one per side, compete against each other in a singles match; four players, two per side, in doubles.
- Right of service and choice of ends are decided by tossing a coin. The side calling correctly may elect to serve or receive first and the other then chooses at which end to start. The winner of the toss can require the loser to take first choice.
- The server places the ball on the open palm of his/her free hand, held above playing-surface level, and tosses it upward to commence play. On descent, the ball is struck to bounce on the server's court before it passes over the net to touch the receiver's court. In doubles, the served ball must move from the right-hand court on the serving end to the diagonally opposite court on the receiving end.
- A rally is the period during which the ball is in play, back and forth, from side to side. In doubles, a specific sequence must be followed: server to receiver to server's partner to receiver's partner and so on.

- A let is a rally which ends with no point scored, because: an otherwise good service touches the net or its supports; the ball is served when the receiving side is not ready and makes no attempt at return; a service or return fails through any accident beyond the player's control; or the ball is broken in play.
- A point is scored against the side failing to make a good service or a good return. Causes of such failure are too numerous to detail here but can be found in rules and regulations provided by the OTTA.
- Change of service usually occurs after every five points scored, alternating from side to side. In doubles, the rally sequence outlined above is followed. From 20-all, each player serves only once in this rotation until the game is won.
- A game is won by the first side to score 21 points, unless both sides reach 20; then, the first scoring two points in the same turn at service wins.
- A match may consist of one game or the best of three or five games played continuously. Five-minute's rest is allowed between third and fourth games, if claimed by either side, and not longer than one minute between any other successive match games.
- Change of ends occurs after each game in a match and after the first 10 points have been scored in the last game.

Rules and regulations for match play become more complicated and present an unnecessary hurdle at the novice stage. You can familiarize yourself with these as you progress, through the ever-ready source mentioned heretofore.

Starting your own club

There are many good approaches to such a project and one of the most successful is through the sports editor of your local newspaper. That way, you can get help in contacting those interested in playing organized table tennis and announcing your initial meeting.

When you are sure of enough community involvement, form a steering committee to find out what facilities and equipment are readily available. The local recreation director may have a budget to assist in organizing such groups as yours and be able to allocate a school gymnasium for club use. With a basic membership list pulled together and investigation of moral and practical support completed, arrange a general meeting, at which club officers should be elected.

You will need a president or chairman, a secretary, a treasurer and membership secretary, with the responsibilities of each office clearly established. Give the club a name, outline its purpose and initiate procedures for

operation in the following areas.

Fee Structure. In addition to regular adult, junior and family categories, allow for a one-session charge to cover visiting players. Costs of rental facilities and equipment, as well as operating expenses, should be reflected in your assessment.

Affiliation with ITTF, through your provincial association, offers club members an opportunity for more widespread participation. They are entitled to compete in any open tournament; locally, provincially, nationally or internationally. Other benefits include leadership courses for coaches, umpires and tournament organizers, junior development programs, use of resource material, national magazine, etc.

Facilities and Equipment. The basic floor area required for each table is 12 feet wide and 35 feet deep. Uniform lighting of at least 400 lux is recommended. Changing room and equipment storage will also be needed. Details of apparatus are given in an earlier section of this pamphlet.

Programming and Promotion. While waiting for your facilities and equipment to be made available, start planning a program to sustain the interest of all members. It should include regular practice periods and coaching sessions for beginners, as well as schedules of weekly matches and monthly tournaments. Promote these early events through newspaper, radio and television. Keep in touch with local politicians and businessmen, to help gain recognition and enlist new members.

When your club is well-established and running smoothly, venture farther afield. Encourage other community groups to organize table-tennis activities, also commercial firms, schools, colleges, etc. A good way to expand competition in your locality is to play with other clubs on a home-and-away basis.

At all stages of club development, keep in touch with the OTTA, where more detailed advice will be gladly provided.

Setting up a league

In table tennis, as in other sports, league play forms a basis for much that is worthwhile to everyone involved. Weekly matches in towns and villages around the country are where players start their careers, where officials get their experience and where spectators gain their enthusiasm.

If some of your members want to broaden their scope, a league certainly can offer more varied competition. Playing under different conditions, against opponents of different calibres and with different styles, will im-

prove anyone's game. You can begin with a one-division house league and work up, if you want to. The Toronto & District Table Tennis League, started more than 30 years ago and now boasting 10 teams in each of its eight divisions, is the largest in North America. Whether or not you aspire to matching the T&DTTL record, your initial steps should be similar to the procedure for starting a club. After that, you'll probably need OTTA help in working through all the intricacies of registration, standings, handicaps, penalties and the like.

Meanwhile, each year the CTTA sanctions Canadian Closed and Inter-Provincial Team Matches, Canadian and International Championships and National Junior Championships. These events are moved around the country to encourage region development. Each provincial association sanctions its own championship and, during the season, numerous city and club events are held from coast to coast.

Looking for more information

If you have questions about league organization, umpire qualifications, coaching and junior development or any other CTTA program, your provincial association has the answers. It also passes along advice from experienced league and tournament organizers, plus the following:

- sample league rules and regulations;
- a manual on tournaments for schools, clubs, regions or comparable levels;
- sample tournament registration forms, draw sheets, doubles forms, application for tournament sanction forms;
- the latest table tennis books (please request order form);
- league registration and score cards, 400 for \$12.50;
- tournament match slips, books of 50 slips for 50 cents;
- CTTA badges and pins, \$1.00 each;

For further information or contact with other provincial associations, get in touch with:

Ontario Table Tennis Association,
559 Jarvis Street,
Toronto, Ontario.
M4Y 2J1
Telephone (416) 964-8655



Ministry of
Tourism and
Recreation

Ontario

Table tennis

CA20N
CR80
-S67



**SPORTS
TRAVELCADE**

History

There are many theories as to when and where table tennis originated. Among the first-recorded organizations was an English one, the Ping Pong Association, formed in 1902. Having collapsed after three years of dwindling interest, and reorganized 19 years later, the association's new name substituted Table Tennis for Ping Pong, the latter having become a registered trade mark in the interim.

The International Table Tennis Federation was founded in January, 1926, in Berlin. At its first congress and world championships, held in London that December, nine countries were represented. The next 12 years saw membership expand to number 28. Then operations were suspended over the war years. In the early 1950s development resumed, bringing more associations from around the world into ITTF membership, a total of 100 by 1970.

Meanwhile, the Canadian Table Tennis Association had affiliated three provinces by 1955. Teams from across the country competed in the first Canada Winter Games at Quebec City about 12 years later. By 1972, the CTTA had reached full membership of 10 provincial and two territorial associations.

As an affiliate of this nation-wide organization, the Ontario Table Tennis Association is the governing body for the sport in our province. With OTTA assistance, local clubs are being formed in more and more communities, making it possible for those interested to enjoy this popular recreational and competitive activity. Table tennis is played virtually anywhere and any time, by Ontarians from 7 to 77, in the family circle, in schools and organized leagues.

Equipment

Top-notch equipment enhances the quality of any sport and heightens every player's enjoyment, but it doesn't come cheap. This is particularly true of table tennis, so buy the best your budget will bear and make sure every item conforms to regulations.

The Table will undoubtedly cost more than anything else on your list; pick a sturdy and durable one that won't need replacing too soon.

Regulation size is 9 feet long and 5 feet wide, usually made of plywood which should be at least $\frac{3}{4}$ " thick. It may be in two halves, supported by firm legs and a rigid frame. Make certain every part is solid and every inch painted, underneath as well as on top, because humidity can warp a table that is poorly constructed and inadequately sealed. Bounce a good ball all over the table-top to satisfy yourself the surface is uniformly flat. The playing surface must be 30" from the floor and have an over-all matte finish of dark green, with $\frac{3}{4}$ " borders of white along sides and ends, also a $1/8$ " line dividing courts lengthwise.

Roll-away models are heavier and more expensive than the standard type but they should be considered, if your table is to be put up and taken down frequently. Talk to experienced players about what to look for and where. Visit several sports stores and compare price/quality ratios. If you see a table bearing the CTTA seal of approval, you can be sure it meets all regulatory standards and is a safe buy.

The Net is dark-green soft mesh, wide enough to achieve a height of 6", when stretched above the playing surface, and long enough to reach between two supports, each of which extend 6" beyond the table-sides. The net is attached to these posts by a string drawn through the white cloth border along its top edge. Choose supports that have strong clamps with big jaws, to provide a solid anchor and protect the table-surface. Pay particular attention to the type of height and tension adjustment; the best has a screw to raise or lower either the entire post or that part which supports the draw-string.

The Ball may be any of the major makes, which come in three quality levels bearing a star or crown designation from 3 down to 1. Serious players insist on using only 3-star or 3-crown balls and, as there are still some variations in these top grades, several are often tried out for league play to find one acceptable to competitors. A very common fault is poor balance, which causes erratic, uncontrolled bounce. This can be determined by spinning the suspect ball on a smooth, flat surface.

The Racket can be assessed only on the basis of personal preference, because of the wide variety of makes, models and types on the market today: Of two very distinct shapes available, the pen-hold is particularly popular in China and Japan; the shake-hand type is most commonly used here and probably best suited to a beginner's grip.

The racket blade must be wood, of even thickness, flat and rigid. Birch, basswood and mahogany are usually used, either 3- or 5-ply; the heaviest and fastest in this range is 5-ply mahogany. Blade coverings may be of pimpled rubber, which gives moderate spin and very good control; sandwich rubber, which has a layer of sponge inserted next to the blade to increase speed and spin; and inverted sandwich, like the above but with the smooth side of the pimpled rubber facing outward to contact the ball. This last covering is a current favorite because of its capability for extreme spin and despite the hazard of dicey control.

These are the main choices, not all of which you can face intelligently when buying your first racket. However, as a start, hold several rackets in your hand for a while; bounce a ball on them, take some practice swings to see which feels most comfortable. Check for warp; place the racket on a smooth solid surface, with its handle over the edge, so its blade is flat; press lightly at various spots around the periphery and, if your fingers can't detect any tipping or rocking, the blade is acceptable.

Clothing must conform to international standards: footwear white but all other items a uniform dark color. Badges are permitted, if not so large or conspicuous as to unsight an opponent. Shirts, shorts or skirts should be comfortably loose but not bulky; suitable apparel, designed specifically for table tennis, is available.

How to play

Just hitting the ball back and forth across the net is not all the sport involves. Even in practice you must aim at perfecting the most effective shots—those an opponent is unable to return. Some basic points follow, in consecutive order.

- Two players, one per side, compete against each other in a singles match; four players, two per side, in doubles.
- Right of service and choice of ends are decided by tossing a coin. The side calling correctly may elect to serve or receive first and the other then chooses at which end to start. The winner of the toss can require the loser to take first choice.
- The server places the ball on the open palm of his/her free hand, held above playing-surface level, and tosses it upward to commence play. On descent, the ball is struck to bounce on the server's court before it passes over the net to touch the receiver's court. In doubles, the served ball must move from the right-hand court on the serving end to the diagonally opposite court on the receiving end.
- A rally is the period during which the ball is in play, back and forth, from side to side. In doubles, a specific sequence must be followed: server to receiver to server's partner to receiver's partner and so on.
- A let is a rally which ends with no point scored because an otherwise good service touches the net or its supports, the ball is served when the receiving side is not ready and makes no attempt at return, a service or return fails through any accident beyond the player's control, or the ball is broken in play.

- A point is scored against the side failing to make a good service or a good return. Causes of such failure are too numerous to detail here but can be found in rules and regulations provided by the OTTA.
- Change of service usually occurs after every five points scored, alternating from side to side. In doubles, the rally sequence outlined above is followed. From 20-all, each player serves only once in this rotation until the game is won.
- A game is won by the first side to score 21 points, unless both sides reach 20; then, the first scoring two points in the same turn at service wins.
- A match may consist of one game or the best of three or five games played continuously. Five-minute's rest is allowed between third and fourth games, if claimed by either side, and not longer than one minute between any other successive match games.
- Change of ends occurs after each game in a match and after the first 10 points have been scored in the last game.

Rules and regulations for match play become more complicated and present an unnecessary hurdle at the novice stage. You can familiarize yourself with these through OTTA as you progress.

Starting your own club

There are many good approaches, and one is through the sports editor of your local newspaper. That way you can get help in contacting those interested in playing organized table tennis and announcing your initial meeting.

When you are sure of enough community involvement, form a committee to find out what facilities and equipment are readily available. The local recreation director may have a budget to assist in organizing such groups as yours and be able to allocate a school gymnasium for club use. With a basic membership list and investigation of moral and practical support completed, arrange a general meeting to elect club officers.

You will need a president or chairman, a secretary, a treasurer and membership secretary, with the responsibilities of each office clearly established. Give the club a name, outline its purpose and initiate procedures for operation in these areas:

Fee Structure In addition to regular adult, junior and family categories, allow for a one-session charge to cover visiting players. Costs of rental facilities, equipment, and operating expenses should be reflected in your assessment.

Affiliation with ITTF, through your provincial association, offers club members an opportunity for more widespread participation. They are entitled to compete in any open tournament, locally, provincially, nationally or internationally. Other benefits include leadership courses for coaches, umpires and tournament organizers, junior development programs, use of resource material, national magazine, etc.

Facilities The basic floor area required for each table is 12 feet wide and 35 feet deep. Uniform lighting of at least 400 lux is recommended. Changing room and equipment storage will also be needed. Details of apparatus are given under Equipment.

Programming and Promotion While waiting for your facilities and equipment to be made available, start planning a program to sustain the interest of all members. It should include regular

practice periods and coaching sessions for beginners, as well as schedules of weekly matches and monthly tournaments. Promote these early events through newspaper, radio and television. Keep in touch with local politicians and businessmen to help gain recognition and enlist new members.

When your club is well-established and running smoothly, venture farther afield. Encourage other community groups to organize table-tennis activities, also commercial firms, schools, colleges, etc. A good way to expand competition in your locality is to play with other clubs on a home-and-away basis.

The OTTA will gladly provide more detailed advice at all stages of club development.

Setting up a league

Weekly matches in towns and villages around the country are where players start their careers, where officials get their experience and where spectators gain their enthusiasm.

If some of your members want to broaden their scope, a league can offer more varied competition. Playing under different conditions, against opponents of different calibres and with different styles, will improve anyone's game. You can begin with a one-division house league and work up. The Toronto & District Table Tennis League started more than 30 years ago, and now boasts 10 teams in each of its eight divisions, the largest in North America. Whether or not you want to match their record, your initial steps should be similar to the procedure for starting a club. After that you may need OTTA help in working through registration, standings, handicaps, penalties, etc.

Each year the CTTA sanctions Canadian Closed and Inter-Provincial Team Matches, Canadian and International Championships and National Junior Championships. These events are moved around the country to encourage regional development. Each provincial association sanctions its own championship and during the season numerous city and club events are held from coast to coast.

How to get more information

If you have questions about league organization, umpire qualifications, coaching and junior development or any other CTTA program, your provincial association has the answers. It also passes along advice from experienced league and tournament organizers, plus the following:

- sample league rules and regulations;
- a manual on tournaments for schools, clubs, regions or comparable levels;
- sample tournament registration forms, draw sheets, doubles forms, application for tournament sanction forms;
- the latest table tennis books (please request order form);
- league registration and score cards, 400 for \$12.50;
- tournament match slips, books of 50 slips for 50 cents;
- CTTA badges and pins, \$1.00 each.

For further information or contact with other provincial associations, get in touch with

Ontario Table Tennis Association
1220 Sheppard Avenue East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
Telephone: (416) 495-4075

D1332 4/83 5M

ISBN-0-7743-7828-X



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

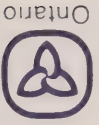
Hon. Reuben C. Baetz
Minister
John R. Sloan
Deputy Minister

Pour de plus amples renseignements

Si vous avez des questions sur l'organisation d'une ligue, la qualification des arbitres, la formation des entraîneurs, l'entraînement des jeunes, ou n'importe quel programme de l'ACTT, votre association provinciale peut y répondre. Cette dernière peut également vous communiquer les conseils d'organisateur chevronnés sur la formation de ligues et l'organisation de tournois; de plus, elle peut vous fournir les documents suivants:

- une copie des règles et des règlements de la ligue;
 - un guide des tournois à l'usage des écoles, des clubs, des ligues régionales ou organisations de niveau équivalent;
 - des exemplaires de formules d'inscription à des tournois, des feuilles de tirage au sort, des formules d'inscription pour les doubles, des formules de demande de sanction de tournois;
 - les publications récentes sur le tennis de table (demandez le bon de commande);
 - des cartes d'inscription et de résultats pour les ligues; \$12.50 le jeu de 400 cartes;
 - des feuilles de matches de tournois; 50 cents le carnet de 50 feuilles;
 - badges et boutons de l'ACTT; \$1.00 pièce.
- Pour de plus amples renseignements ou pour entrer en rapport avec les autres associations provinciales, communiquez avec l'organisme suivant:

Association ontarienne de tennis de table
(Ontario Table Tennis Association)
1220 est, avenue Sheppard
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4075



Ministère
du Tourisme
et des Loisirs

Direction des
sports et
de la condition
physique

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
John R. Sloan
Sous-ministre

Une fois que votre club est bien établi et qu'il fonctionne sans difficultés, étendez le champ de vos activités. Encouragez d'autres groupes communautaires à organiser des clubs de tennis de table; adressez-vous aussi aux compagnies, aux écoles, aux collèges, etc. Une autre façon de stimuler la compétition locale serait d'instituer sur place et ailleurs des matches entre clubs. Quel que soit le stade de développement de votre club, l'OTTA est toujours disposée à vous renseigner davantage et à vous prodiguer ses conseils.

Organisation d'une ligue

C'est dans les matches hebdomadaires disputés dans les petites villes et villages du pays que les joueurs débudent leur carrière, que les responsables s'initient à leurs tâches, et que les spectateurs acquièrent leur enthousiasme.

Si certains membres de votre club souhaitent élargir leur champ d'activité, une ligue peut leur offrir une compétition plus variée. En affrontant dans des conditions différentes des adversaires de niveaux et de styles divers, le joueur de tennis de table ne peut que s'améliorer. Vous pouvez commencer par une ligue simple au sein de votre club et la subdiviser plus tard, s'il y a lieu.

Fondée il y a plus de 30 ans, la "Toronto & District Table Tennis League" est devenue la plus grande ligue d'Amérique du Nord avec ses 8 divisions comptant chacune 10 équipes. Que vous cherchiez à rivaliser d'importance avec cette dernière ou non, vous devez faire à peu près les mêmes démarches que celles requises pour créer un club. Mais au-delà de ces étapes connues, vous aurez peut-être besoin de l'assistance de l'OTTA pour régler les questions d'inscription, de classement, d'handicaps, d'amendes, etc.

Chaque année, l'ACTT sanctionne les Championnats canadiens, les Rencontres interprovinciales, l'Omnium international du Canada et les Championnats canadiens juniors. Ces manifestations ont lieu dans différents endroits du pays pour stimuler l'intérêt régional à ce sport. Chaque association provinciale sanctionne ses propres championnats, mais au cours de la saison beaucoup d'autres compétitions ont lieu à l'échelon des villes ou des clubs, dans tout le pays.

Il vous faut un président, un secrétaire, un trésorier et un secrétaire aux adhésions et en définir clairement les responsabilités respectives. Donnez un nom au club, précisez ses buts et passez à l'exécution des tâches suivantes:

Droits d'adhésion Outre les droits d'adhésion des catégories habituelles, c'est-à-dire adultes, jeunes et familles, prévoyez un tarif par séance pour les joueurs de passage. Vous devez tenir compte des frais de location du local, des frais d'équipement et d'exploitation pour fixer le montant des droits d'adhésion.

En affiliant votre club à la FITT par l'intermédiaire de l'association provinciale, vous fournissez à vos membres l'occasion d'élargir leur champ de participation. Ils ont alors le droit de s'inscrire à n'importe quel tournoi ouvert à l'association, qu'il soit local, provincial, national ou international. L'affiliation comporte maints autres avantages: possibilité de suivre des cours d'animation pour entraîneurs, arbitres et organisateurs de tournoi; accès à des programmes d'entraînement pour jeunes; utilisation des ressources de l'association; abonnement au magazine national, etc.

Installations L'aire de jeu requise par table doit mesurer 12 pieds de large sur 35 de long. Un éclairage uniforme d'au moins 400 lux est recommandé. Il faut en outre aménager un vestiaire et avoir un endroit où ranger le matériel. Pour plus de renseignements sur l'équipement, reportez-vous à la section intitulée "Équipement".

Programme et promotion En attendant d'avoir l'usage du local et de l'équipement, commencez à planifier un programme susceptible de maintenir l'intérêt des membres. Le programme doit comprendre des périodes régulières d'exercices et des séances d'entraînement pour les débutants, de même qu'un calendrier de parties hebdomadaires et de tournois mensuels. Faites connaître ces activités suffisamment à l'avance par les journaux, la radio et la télévision. Demeurez en relation avec les politiciens et les hommes d'affaires locaux pour vous faire bien connaître et accroître le nombre de vos membres.

- La manche est gagnée quand un camp a accumulé 21 points, sauf lorsque les deux camps sont sur un pied d'égalité avec un total de 20 points chacun. Dans ce dernier cas, le premier camp qui réussit à compter deux points à son tour de service remporte la manche.

- La partie se dispute en une manche ou au meilleur de trois ou cinq manches, jouées sans interruption, à l'exception d'une période de repos de 5 minutes entre la troisième et la quatrième manche si l'un ou l'autre des camps le désire, et d'une pause d'une minute maximum entre les autres manches de la partie.
- Les joueurs changent de camp à chaque nouvelle manche et après le dixième point de la dernière manche d'une partie.

Les règles du jeu sont encore plus élaborées pour les parties de championnat et représentent des complications inutiles pour les débutants. À mesure que vous accomplissez des progrès, vous pouvez vous familiariser avec toutes les règles par l'entremise de l'OTTA.

Comment former un club

Un des meilleurs moyens de former un club de tennis de table est de contacter le rédacteur de la section sportive de votre journal local. Grâce à lui, vous pouvez rejoindre plus facilement les personnes qui seraient intéressées de jouer dans un club de tennis de table, et annoncer votre première réunion.

Une fois assuré d'une participation suffisante de la collectivité, constituez un comité et chargez-le de voir s'il existe déjà des locaux et de l'équipe-ment que vous pourriez peut-être utiliser. Ensuite consultez le directeur local des activités de loisir, qui peut-être dispose d'un budget pour aider les groupes tels que le vôtre à s'organiser et qui pourrait attribuer l'usage d'un gymnase d'école à votre club. Après avoir dressé la liste des membres et exploré les possibilités d'appui moral et d'aide concrète, organisez une réunion générale pour élire les administrateurs du club.

- Le choix du camp et le droit d'être serveur ou relanceur se décident à pile ou face. Le gagnant du tirage au sort peut choisir de servir ou de relancer le premier, l'adversaire devant alors choisir le camp. Le gagnant peut toutefois laisser le premier choix à l'adversaire.

- Le serveur place la balle sur la paume de la main libre qu'il doit tenir au-dessus de la surface de jeu, puis il commence le jeu en lançant la balle en l'air et en la frappant quand elle redescend. La balle doit d'abord rebondir dans le camp du serveur avant de passer par-dessus le filet pour toucher le camp opposé. Dans les doubles, la balle doit toucher le demi-camp droit du serveur puis le demi-camp adverse placé en diagonale.

- L'échange est la période pendant laquelle la balle passe alternativement d'un camp à l'autre. Dans un double, la séquence de jeu est la suivante: du serveur au relanceur, puis au partenaire du serveur et ensuite au partenaire du relanceur, et ainsi de suite.

- Un échange est à remettre et se termine sans aucun point quand la balle d'un service bon par ailleurs touche le filet ou un de ses supports, ou encore lorsque le service est effectué alors que le relanceur n'est pas prêt et n'essaie aucunement de relancer, ou lorsque le joueur, à cause d'un empêchement quelconque indépendant de sa volonté, ne peut exécuter un bon service ou un bon renvoi, ou lorsque la balle se brise en cours de jeu.

- Un point est marqué contre le camp qui ne réussit pas à faire un bon service ou un bon renvoi. Les règles déterminant une faute de jeu sont trop nombreuses pour les donner toutes dans ces pages, mais on peut obtenir une publication sur ce sujet auprès de l'OTTA.

- En règle générale, le service change de camp chaque fois que 5 points ont été marqués. Dans un double, le changement de service suit la séquence de jeu mentionnée précédemment. Si les adversaires sont à égalité à 20 points, chaque joueur ne sert qu'une fois alternative-ment jusqu'à la fin de la manche.

ment en sandwich, qui comprend du caoutchouc cellulaire entre le bois et le caoutchouc à picots pour accroître la vitesse et l'effet. Le revêtement en sandwich peut aussi être inversé, le côté lisse du caoutchouc à picots étant alors tourné vers l'extérieur. Ce dernier revêtement connaît une grande popularité à l'heure actuelle parce qu'il permet beaucoup d'effets de balle, malgré le risque d'un contrôle plus aléatoire.

Tel est donc le meilleur choix qui vous est offert, bien que vous ne puissiez guère en juger en pleine connaissance de cause quand vous achetez votre première raquette. Cependant, pour avoir une première impression, essayez plusieurs raquettes pendant un bout de temps; faites rebondir une balle sur la palette et essayez quelques gestes pour voir quelle est la raquette la plus confortable. Vérifiez s'il y a des distorsions: posez la raquette sur une surface lisse et rigide, en laissant dépasser le manche au-delà du bord de la surface pour que la palette repose bien à plat. Ensuite, appuyez légèrement du doigt sur le pourtour de la palette en divers endroits: si la palette ne bascule en aucun point, elle est acceptée.

La tenue vestimentaire doit répondre aux normes internationales: les chaussures et les chaussettes doivent être blanches et le reste de l'habillement d'une couleur foncée uniforme. Les insignes sont autorisés, pourvu qu'ils ne soient ni trop grands ni trop voyants au point de distraire l'adversaire. La chemise, la culotte courte ou la jupe doivent être amples sans être encombrantes; il existe dans le commerce des tenues conçues expressément pour le tennis de table.

Le jeu

Ce sport ne se réduit pas à se lancer et à se renvoyer la balle par-dessus le filet. Même lors de simples exercices, il faut essayer de délivrer les coups les plus efficaces, ceux que l'adversaire ne réussit pas à renvoyer. Voici donc quelques règles de base, dans l'ordre du jeu.

- Deux joueurs, de part et d'autre de la table, s'affrontent dans un match simple; quatre joueurs, deux dans chaque camp, forment un double.

Le filet est vert foncé et souple; il doit être suffisamment large pour s'élever à une hauteur de 6 pouces lorsqu'il est tendu au-dessus de la surface de jeu, et il doit être assez long pour atteindre les deux supports dont la limite extérieure est située à 6 pouces au-delà du côté de la table. Le filet s'attache à ces deux supports au moyen d'une cordelette enfilée dans la bande de tissu blanc qui forme la partie supérieure du filet. Choisissez des supports à dispositif de fixation large et robuste pour qu'ils tiennent fermement à la table sans endommager la surface. Vérifiez en particulier le mode d'ajustement de la hauteur et de la tension; le meilleur modèle est doté d'une vis permettant de hausser ou d'abaisser le potelet ou seulement la partie soutenant la cordelette du filet.

La balle peut être de n'importe quelle marque importante. Il existe trois degrés de qualité indiqués par une, deux ou trois étoiles ou couronnes. Les joueurs sérieux utilisent des balles à trois étoiles ou couronnes; cependant, comme la qualité peut encore varier à ce niveau, les adversaires en essayent plusieurs avant de commencer la compétition pour en trouver une qui leur convienne. Le défaut le plus courant est le manque d'équilibre, qui provoque des rebonds irréguliers et imprévisibles. Pour repérer ce défaut, il suffit de faire tourner la balle sur une surface lisse et plane.

La raquette se choisit d'après ses préférences personnelles car il existe un grand choix de marques, de modèles et de types sur le marché. On retiendra, en particulier, deux formes de raquettes: l'une pour la prise "porte-plume", surtout utilisée en Chine et au Japon, l'autre pour la prise "orthodoxe", très répandue chez nous et qui convient probablement mieux au débutant.

La palette doit être en bois et d'épaisseur égale; elle doit être plate et rigide. Elle est généralement en bouleau, en tilleul ou en acajou, et à trois ou cinq épaisseurs. La palette d'acajou à cinq épaisseurs est la plus lourde et la plus rapide. La palette peut être recouverte de caoutchouc à picots qui permet de donner un effet modéré à la balle et qui assure un très bon contrôle. La palette peut aussi avoir un revête-

Équipement

L'équipement sportif de bonne qualité n'est jamais bon marché mais il augmente la qualité du jeu et aussi le plaisir qu'on en tire. Ceci est vrai pour presque tous les sports, le tennis de table en particulier. Essayez donc d'acheter le meilleur équipement possible selon votre budget et assurez-vous qu'il est réglementaire.

La table sera sans aucun doute l'élément le plus cher de votre équipement. Choisissez-en une qui soit robuste et durable: vous n'aurez pas à la remplacer de sitôt.

Pour être réglementaire, la table doit mesurer 9 pieds sur 5 et le contre-plaqué, dont elle est habituellement faite, doit avoir au moins trois quarts de pouce d'épaisseur. Elle peut se composer de deux moitiés séparées mais doit être soutenue par une monture rigide et des pieds solides. Prenez soin de vérifier la robustesse de chaque élément et assurez-vous que toutes les surfaces sont peintes des deux côtés, car l'humidité déforme la table si elle est de mauvaise qualité, mal fabriquée ou insuffisamment hydro-fugée. Faites rebondir une balle neuve partout sur la surface de jeu afin de vous assurer qu'elle est uniformément plane. Elle doit être recouverte d'un fini mat de couleur vert foncé et doit avoir sur les bords des lignes blanches de trois quarts de pouce de largeur; en outre, elle doit être divisée en deux moitiés dans le sens de la longueur par une ligne médiane d'un huitième de pouce de largeur. La surface de jeu doit être située à 30 pouces au-dessus du sol.

Si vous devez déplacer et installer la table fréquemment, vous pouvez peut-être acheter un modèle à roulettes, qui est plus lourd et plus cher que le modèle conventionnel. Consultez des joueurs chevronnés pour savoir quoi acheter et à quel magasin. Faites plusieurs magasins et comparez les prix et la qualité. Si une table porte le sceau d'approbation de l'ACTT, vous pouvez être sûr qu'elle satisfait aux règlements et qu'elle est de bonne qualité.

Historique

On ne sait pas exactement où et quand est né le tennis de table. Une des premières associations connues fut formée en Angleterre en 1902 sous le nom de "Ping Pong Association". Abandonnée par manque d'intérêt après trois ans, elle fut recrée en 1921 sous le nom de "Table Tennis Association", "Ping-Pong" étant devenu entre-temps une marque déposée.

La Fédération internationale de tennis de table fut fondée en janvier 1926 à Berlin. En décembre de la même année, elle tenait, à Londres, son premier congrès, ainsi que les premiers championnats mondiaux, auxquels neuf pays étaient représentés. Au cours des douze ans qui suivirent, le nombre des associations membres passa à 28, puis la guerre vint interrompre les activités. Toutefois, l'expansion reprit au début des années 50 et la FITT s'étendit à d'autres coins du globe: en 1970, elle regroupait cent associations nationales.

Parallèlement, l'Association canadienne de tennis de table réunissait déjà trois provinces en 1955. Environ douze ans plus tard, des équipes venant de toutes les régions du pays participaient aux premiers Jeux d'hiver du Canada, à Québec. Enfin, en 1972, l'ACTT regroupait dix associations provinciales et deux territoriales, arrivant ainsi à une représentation complète de tout le pays.

Étant affiliée à cette organisation nationale, l'Association ontarienne de tennis de table (Ontario Table Tennis Association) est l'organe directeur de ce sport dans la province. Avec le concours de l'OTTA, un nombre croissant de collectivités mettent sur pied leur propre club de tennis de table pour fournir aux intéressés la possibilité de s'adonner à ce sport de loisir et de compétition fort populaire. Le tennis de table est un sport qui se joue pratiquement n'importe où et n'importe quand et que les Ontariens de tous les âges pratiquent en famille, à l'école ou dans des ligues.



Tennis de table



**SPORTS
TRAVELCADE**

VF

TEAM HANDBALL

CAN
ER 80
- S 67



SPORTS TRAVELCADE

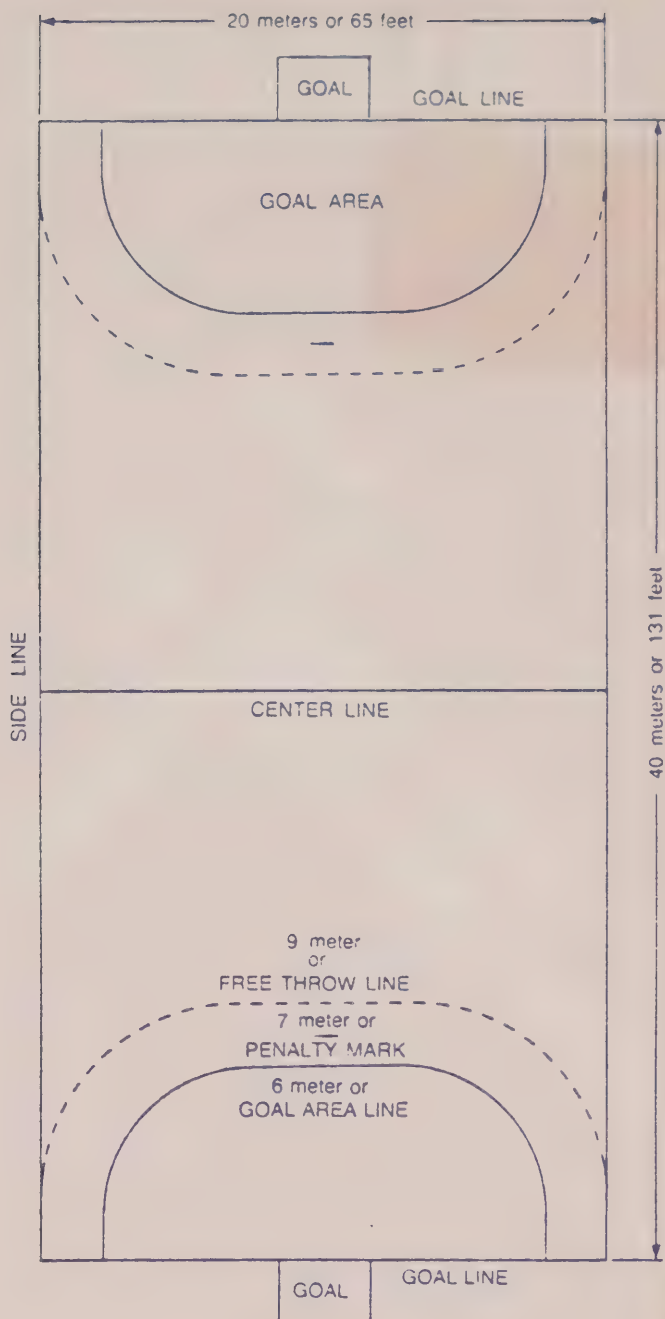


Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Welch
Minister
Robert D. Johnston
Deputy Minister

Team Handball Court



History

Team Handball is one of the fastest growing indoor sports in the world, presently being enjoyed by over

three million players in over sixty countries. In its present form, team handball was developed in Europe between 1904 and 1920. However,

some sports historians claim that handball is an older sport than soccer, and the ancestry of the sport has been traced back through the Middle Ages to the Greek and Roman empires.

Team handball developed steadily in Europe and, at the occasion of the Olympic games in Amsterdam in 1928, the International Amateur Handball Federation was founded, later to be reorganized in 1946 as the International Handball Federation. Team Handball was included in the 1936 Olympics in Berlin; two years later, the first team handball world championships were organized. The sport was re-introduced to the Olympics in 1972, and both mens' and womens' competitions were included in the 1976 Montreal Olympics.

The Montreal Olympics marked the end of a thirty-year growth period for team handball in Canada. During the 1940s Canadian Armed Forces personnel at Camp Borden introduced "borden ball", a derivation of team handball, based upon observations made while they were guarding POWs at the camp. In the early 1950s, a group of European immigrants introduced the game in Toronto, leading to the formation of the Ontario Team Handball Federation in 1953. The introduction and organization of the sport in Quebec in 1959 led to the formation of the Canadian Team Handball Federation the following year. Five other provinces have since joined the Cana-

dian Federation, and Canadian team handball championships are now held annually for senior men and women, as well as juniors.

In Ontario, from October through April, senior teams compete for the Ontario Cup, while regional leagues are being formed for women's and high school teams.

Due to Canadian weather conditions, team handball has proven to be well suited for providing a year-round, inexpensive recreational activity, and in helping individuals to attain physical fitness in an environment of team play. The Ontario Team Handball Federation is actively involved in promoting the sport throughout the province, especially at the high school level and, through the publication of its newsletter, distribution of publicity material and rule-books, and organization of clinics and tournaments, will continue to help team handball grow in both Ontario and Canada.

The Game

Team Handball is an ideal synthesis of the three fundamental athletic disciplines of running, jumping and throwing. Handball can be played by everybody and everywhere, nothing more being needed than a ball, a playing area and two goals.

A full team consists of twelve players, ten court players and two goalkeepers; however, only seven (six court players and a goalkeeper) play at a time. The remaining five players are substitutes, and a player may join the game at any time.

The object of the game is quite simple --each team tries to throw the ball into the goal of the opposing team and to defend its own goal against the attacks of their opponents. The ball is played with the hands, but it may also be touched or played with any part of the body above, and including, the knees. The goalkeeper alone is allowed to touch the ball with all parts of his body inside his own goal area. Only the goalkeeper is allowed to enter the goal area.

Players may bounce the ball repeatedly with one hand when running, walking or standing. Part of the game's fast pace stems from the fact that a player cannot run with the ball for more than three steps, unless he is bouncing it, and that the ball may only be held for a maximum time of three seconds by any player.

A player can obstruct or block another player with his body, whether he has the ball or not. However, standard infractions such as holding, tripping, pushing, elbowing and, naturally, roughing and fighting are illegal in team handball. Penalties include a penalty throw, whereby the player receives a free shot on the goalkeeper, and playing a man short, since a player may be asked to leave the court for two or five minutes. Corner throws and throw-ins are used much the same as in soccer. The game is officiated by two referees.

To meet varying circumstances of facilities, equipment and players, considerable modification of the

game is possible without changing its essential nature. The size of the playing area, the number of players, the size of the handball and the dimensions of the goal may all be reduced, and yet still provide for an activity which is both enjoyable and competitive.

Anyone can play the sport, the rules are quickly learned, and a high measure of competence can be attained relatively soon. Perhaps best of all, the game is inexpensive, and can be played on any gymnasium floor. And, because of its constant action on both offense and defense, team handball is an excellent sporting activity for physical fitness.

Team handball has been influenced by other sports, most notably soccer and basketball, in respect to its techniques, skills and strategies; yet it remains a unique sport, one which should appeal to schools and recreation agencies at all levels.

For further information, promotion material, rulebooks, clinics and audio-visual aids, please contact:

ONTARIO TEAM HANDBALL FEDERATION
559 JARVIS STREET
TORONTO, ONTARIO
M4Y 2J1
(416) 964-8655



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

ONTARIO OF

GOVT. PRINTING

Team Handball

CA2ΦN
CR 80
-867



SPORTS TRAVELCADE

History

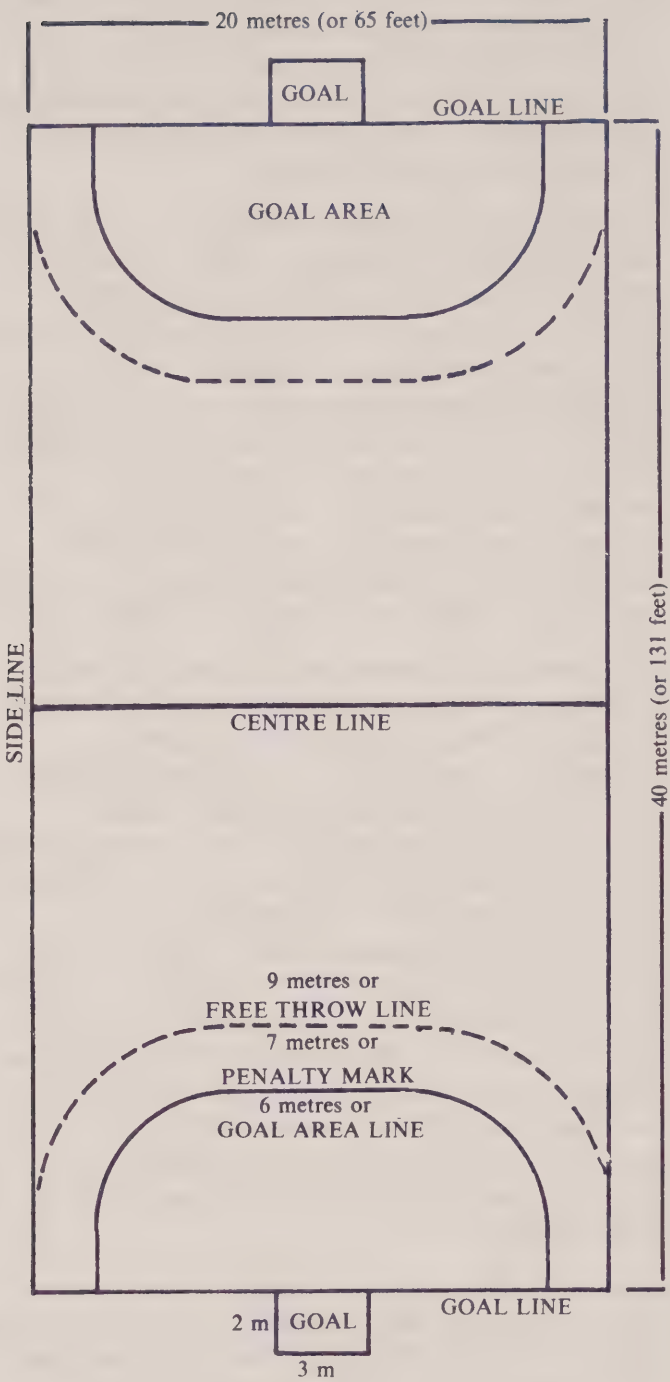
Team handball is one of the fastest growing indoor sports in the world, presently being enjoyed by over three million players in over 60 countries. In its present form, team handball was developed in Europe between 1904 and 1920. However, some sports historians claim that handball is an older sport than soccer, and the ancestry of the sport has been traced back through the Middle Ages to the Greek and Roman empires.

Team handball developed steadily in Europe and, at the occasion of the Olympic games in Amsterdam in 1928, the International Amateur Handball Federation was founded, later to be reorganized in 1946 as the International Handball Federation. Team Handball was included in the 1936 Olympics in Berlin; two years later, the first team handball world championships were organized. The sport was re-introduced to the Olympics in 1972. Both men's and women's competitions were included in the 1976 Montreal Olympics, and will be part of the Moscow Olympics in 1980.

The Montreal Olympics marked the end of a 30-year growth period for team handball in Canada. During the 1940s Canadian Armed Forces personnel at Camp Borden introduced "borden ball", a derivation of team handball, based upon observations made while they were guarding POWs at the camp. In 1953, a group of European immigrants introduced the game in Toronto, leading to the formation of the Ontario Team Handball Federation in 1957. The introduction and organization of the sport in Quebec in 1959 led to the formation of the Canadian Team Handball Federation the following year. Five other provinces have since joined the Canadian Federation, and Canadian team handball championships are now held annually for senior men and women, as well as juniors.

In Ontario, from October through April, senior teams compete for the Ontario Cup, while regional leagues are being formed for women's and high school teams. School tournaments are held on a regular basis.

Team handball court



Due to Canadian weather conditions, team handball has proved to be well suited for providing a year-round, inexpensive recreational activity, and in helping individuals to attain physical fitness in an environment of team play. The Ontario Team Handball Federation is actively involved in promoting the sport throughout the province, especially at the high school level. Through the publication of its newsletter, distribution of publicity material and rulebooks, and organization of clinics and tournaments, it will continue to help team handball grow in both Ontario and Canada.

The game

Team handball is an ideal synthesis of the three fundamental athletic disciplines of running, jumping and throwing. Handball can be played by everybody, and played everywhere, nothing more being needed than a ball, a playing area and two goals.

A full team consists of 12 players, 10 court players and two goalkeepers; however, only seven (six court players and a goalkeeper) play at a time. The remaining five players are substitutes, and a player may join the game at any time.

The object of the game is quite simple — each team tries to throw the ball into the goal of the opposing team and to defend its own goal against the attacks of its opponents. The ball is played with the hands, but it may also be touched or played with any part of the body above, and including, the knees. The goalkeeper alone is allowed to touch the ball with all parts of the body inside his or her own goal area. Only the goalkeeper is allowed to enter the goal area.

Players may bounce the ball repeatedly with one hand when running, walking or standing. Part of the game's fast pace stems from the fact that a player cannot run with the ball for more than three steps, unless bouncing it, and that the ball may only be held for a maximum time of three seconds by any player.

A player can obstruct or block another player with his or her body, whether having the ball or not. However, standard infractions such as holding, tripping, pushing, elbowing and, naturally, roughing and fighting are illegal in team handball.

Penalties include a penalty throw, whereby the player receives a free shot on the goalkeeper, and playing a person short, since a player may be asked to leave the court for two minutes. Corner throws and throw-ins are used much the same as in soccer. The game is officiated by two referees.

To meet varying circumstances of facilities, equipment and players, considerable modification of the game is possible without changing its essential nature. The size of the playing area, the number of players, the size of the handball and the dimensions of the goal may all be reduced, and yet still provide for an activity which is both enjoyable and competitive.

Anyone can play the sport, the rules are quickly learned, and a high measure of competence can be attained relatively soon. Perhaps best of all, the game is inexpensive, and can be played on any gymnasium floor. And, because of its constant action on both offence and defence, team handball is an excellent sporting activity for physical fitness.

Team handball has been influenced by other sports, most notably soccer and basketball, in respect to its techniques, skills and strategies, yet it remains a unique sport, one which should appeal to schools and recreation agencies at all levels.

For further information, promotion material, rulebooks, clinics and audio-visual aids, please contact:

Ontario Team Handball Federation
559 Jarvis Street
Toronto, Ontario
M4Y 2J1
Telephone: 416 - 964-8655



Ontario

Ministry of Sports and Hon. Reuben C. Baetz
Culture and Fitness Minister
Recreation Division Douglas Wright
Deputy Minister

D486 5/79 5M

Un joueur peut bloquer un adversaire ou lui faire obstruction, qu'il ait le ballon ou non. La rudesse, l'inconduite, ainsi que le fait de retenir, de faire trébucher, de pousser et de heurter du coude un adversaire donnent toutefois lieu à des pénalités. Celles-ci comprennent le jet de 7 m permettant au joueur de lancer directement le ballon sur le gardien de but et l'exclusion temporaire (2 mn) d'un joueur. Les jets de coin et les remises en jeu se jouent comme au football (soccer). Deux arbitres assurent le contrôle de chaque rencontre.

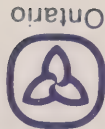
Selon les conditions, le matériel et les joueurs disponibles, le jeu peut être considérablement modifié sans en changer la nature. La surface de jeu, le nombre des joueurs, les dimensions du ballon et des buts peuvent être réduits tout en gardant au sport son caractère récréatif et compétitif.

Le handball peut être pratiqué par tous, les règles sont faciles et on peut atteindre un bon niveau de compétence relativement vite. Et surtout, c'est un sport peu coûteux qui peut être pratiqué dans un gymnase. En outre, du fait de l'interaction constante entre l'attaque et la défense, le handball est excellent pour la condition physique.

Le handball a subi l'influence d'autres sports, en particulier du football (soccer) et du basketball, quant aux techniques, à l'adresse et aux tactiques qu'il réclame; il reste cependant un sport unique qui devrait plaire aussi bien aux écoles qu'aux organismes de loisirs.

Pour obtenir de plus amples renseignements, du matériel publicitaire ou audio-visuel, les règlements ou des détails sur un atelier, veuillez vous adresser à:

Fédération ontarienne de handball olympique
(Ontario Team Handball Federation)
559, rue Jarvis
Toronto, Ontario
M4Y 2J1
Téléphone: 416 - 964-8655



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs
Division des
sports et
de la condition
physique

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Douglas Wright
Sous-ministre
ISBN 0 7743 3521 1

En Ontario, d'octobre à avril, des équipes seniors se rencontrent pour disputer le tournoi de la Coupe de l'Ontario (Ontario Cup); des poules régionales d'équipes féminines et juniors sont formées et des rencontres sont organisées régulièrement entre écoles.

Du fait du climat existant au Canada, le handball s'est avéré être un sport idéal car il constitue une activité peu coûteuse pouvant être pratiquée toute l'année et qui met en bonne condition physique dans l'ambiance d'une équipe. La fédération ontarienne de handball olympique s'efforce de promouvoir ce sport dans la province, particulièrement dans les écoles secondaires. Grâce à la publication de communiqués, à la distribution de matériel publicitaire et des règles du jeu et à l'organisation de cours et de tournois, la fédération favorise le développement du handball en Ontario et au Canada.

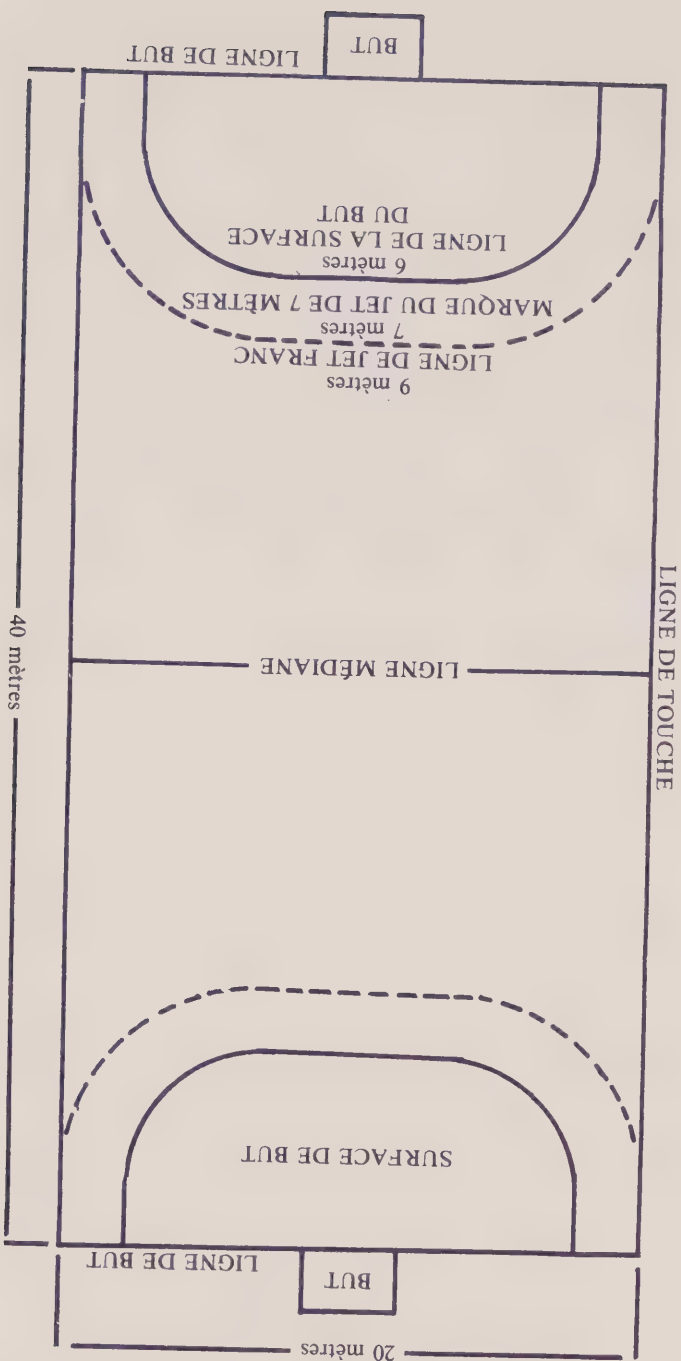
Le jeu

Le handball est une synthèse idéale des trois disciplines athlétiques fondamentales: la course, le saut et le lancer. Le handball peut être pratiqué par tous et n'importe où, car il ne faut rien de plus qu'un ballon, un terrain et deux buts. Chaque équipe est composée de 12 joueurs, dont 2 gardiens de but; mais seulement 7 joueurs, dont un gardien de but, jouent à la fois; les 5 autres sont des remplaçants qui peuvent entrer dans le jeu en cours de rencontre.

En quoi consiste le jeu? Chaque équipe essaie de marquer un but dans le camp adverse tout en défendant sa propre surface de but des attaques des adversaires. C'est un sport qui se joue uniquement avec les mains, mais le ballon peut être touché ou intercepté par toute partie du corps sauf en dessous des genoux. Seul le gardien de but peut arrêter le ballon avec toutes les parties de son corps dans la surface de but de son équipe. La surface de but est le domaine exclusif du gardien.

Les joueurs peuvent dribbler le ballon de la main en courant, en marchant ou en restant immobile. La rapidité du jeu est due au fait que les joueurs ne peuvent pas faire plus de trois pas sans faire rebondir le ballon sur le sol et qu'ils ne peuvent le garder pendant plus de trois secondes.

Terrain de handball



Historique

Le handball est un sport d'équipe qui connaît un succès grandissant dans le monde entier; il est maintenant pratiqué par plus de 3 millions de joueurs dans une soixantaine de pays. Le handball tel qu'il est joué à l'heure actuelle a pris forme en Europe entre 1904 et 1920. Cependant, d'après quelques historiens du sport, l'origine du handball serait plus ancienne que celle du football (soccer) et elle remonterait à la civilisation gréco-romaine.

Le handball se développa graduellement en Europe et la Fédération amateur internationale de handball fut créée à l'occasion des Jeux olympiques d'Amsterdam en 1928. Elle fut ensuite dissoute et remplacée en 1946 par la Fédération internationale de handball. En 1936, le handball fut inscrit aux Jeux olympiques de Berlin; deux ans plus tard eurent lieu les premiers championnats du monde de handball. Ce sport est revenu pour la seconde fois aux Jeux olympiques en 1972. En 1976, aux Jeux de Montréal, des compétitions masculines et féminines ont été présentées et elles seront au programme des Olympiades de Moscou en 1980. Les Jeux olympiques de Montréal ont marqué la véritable rentrée du handball dans le monde des sports au Canada, après une évolution de 30 ans. C'est en observant les prisonniers de guerre du camp Borden que le personnel des Forces armées canadiennes a créé un jeu, baptisé "Borden ball", qui ressemblait au handball. En 1953, un groupe d'immigrants européens a disputé la première rencontre de handball à Toronto et la fédération ontarienne de handball olympique (Ontario Team Handball Federation) était créée en 1957. L'introduction et l'organisation de ce sport au Québec en 1959 ont amené la fondation de la Fédération canadienne de handball olympique l'année suivante. Cinq autres provinces sont depuis lors devenues membres de la Fédération canadienne et, chaque année, des équipes féminines et masculines juniors et seniors disputent les championnats nationaux.

Handball



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Government
Publications



**SPORTS
TRAVELCADE**



Ministry of
Culture and
Recreation

Team Handball

CA2ØN
CR80
-S67



**SPORTS
TRAVELCADE**

History

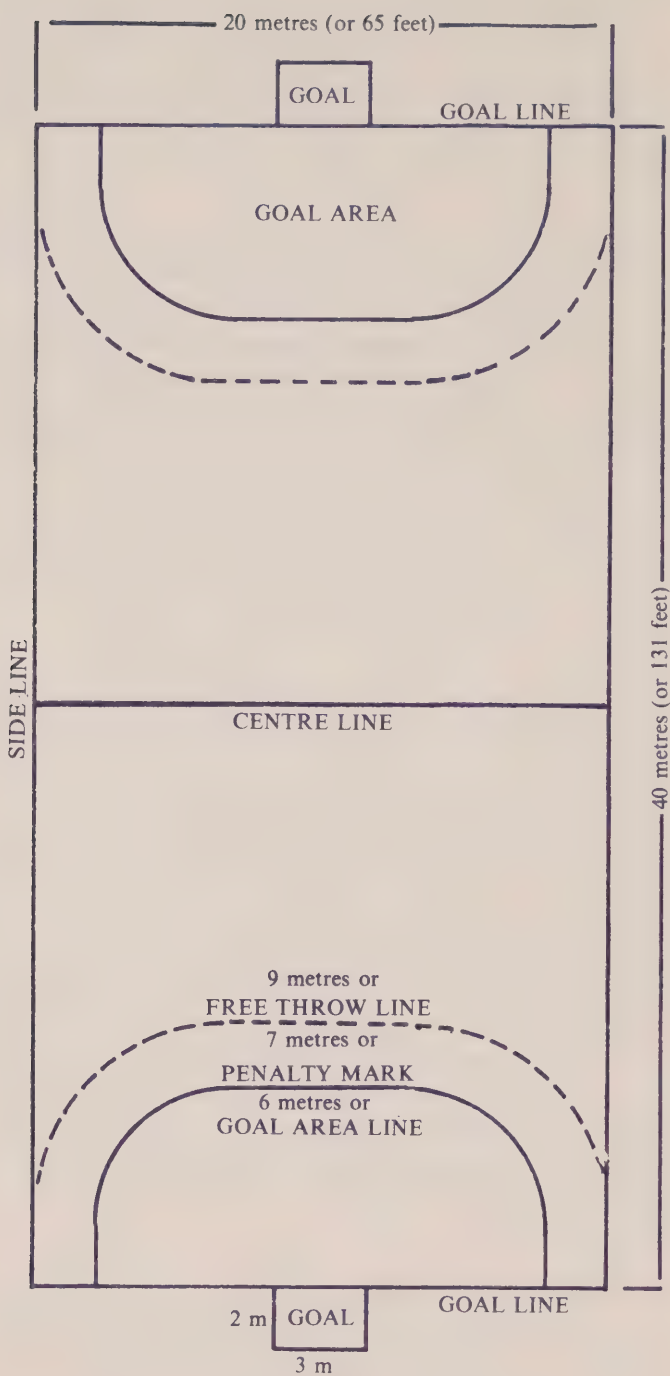
Team handball is one of the fastest growing indoor sports in the world, presently being enjoyed by over three million players in over 60 countries. In its present form, team handball was developed in Europe between 1904 and 1920. However, some sports historians claim that handball is an older sport than soccer, and the ancestry of the sport has been traced back through the Middle Ages to the Greek and Roman empires.

Team handball developed steadily in Europe and, at the occasion of the Olympic games in Amsterdam in 1928, the International Amateur Handball Federation was founded, later to be reorganized in 1946 as the International Handball Federation. Team Handball was included in the 1936 Olympics in Berlin; two years later, the first team handball world championships were organized. The sport was re-introduced to the Olympics in 1972. Both men's and women's competitions were included in the 1976 Montreal Olympics, and will be part of the Moscow Olympics in 1980.

The Montreal Olympics marked the end of a 30-year growth period for team handball in Canada. During the 1940s Canadian Armed Forces personnel at Camp Borden introduced "borden ball", a derivation of team handball, based upon observations made while they were guarding POWs at the camp. In 1953, a group of European immigrants introduced the game in Toronto, leading to the formation of the Ontario Team Handball Federation in 1957. The introduction and organization of the sport in Quebec in 1959 led to the formation of the Canadian Team Handball Federation the following year. Five other provinces have since joined the Canadian Federation, and Canadian team handball championships are now held annually for senior men and women, as well as juniors.

In Ontario, from October through April, senior teams compete for the Ontario Cup, while regional leagues are being formed for women's and high school teams. School tournaments are held on a regular basis.

Team handball court



Due to Canadian weather conditions, team handball has proved to be well suited for providing a year-round, inexpensive recreational activity, and in helping individuals to attain physical fitness in an environment of team play. The Ontario Team Handball Federation is actively involved in promoting the sport throughout the province, especially at the high school level. Through the publication of its newsletter, distribution of publicity material and rulebooks, and organization of clinics and tournaments, it will continue to help team handball grow in both Ontario and Canada.

The game

Team handball is an ideal synthesis of the three fundamental athletic disciplines of running, jumping and throwing. Handball can be played by everybody, and played everywhere, nothing more being needed than a ball, a playing area and two goals.

A full team consists of 12 players, 10 court players and two goalkeepers; however, only seven (six court players and a goalkeeper) play at a time. The remaining five players are substitutes, and a player may join the game at any time.

The object of the game is quite simple — each team tries to throw the ball into the goal of the opposing team and to defend its own goal against the attacks of its opponents. The ball is played with the hands, but it may also be touched or played with any part of the body above, and including, the knees. The goalkeeper alone is allowed to touch the ball with all parts of the body inside his or her own goal area. Only the goalkeeper is allowed to enter the goal area.

Players may bounce the ball repeatedly with one hand when running, walking or standing. Part of the game's fast pace stems from the fact that a player cannot run with the ball for more than three steps, unless bouncing it, and that the ball may only be held for a maximum time of three seconds by any player.

A player can obstruct or block another player with his or her body, whether having the ball or not. However, standard infractions such as holding, tripping, pushing, elbowing and, naturally, roughing and fighting are illegal in team handball.

Penalties include a penalty throw, whereby the player receives a free shot on the goalkeeper, and playing a person short, since a player may be asked to leave the court for two minutes. Corner throws and throw-ins are used much the same as in soccer. The game is officiated by two referees.

To meet varying circumstances of facilities, equipment and players, considerable modification of the game is possible without changing its essential nature. The size of the playing area, the number of players, the size of the handball and the dimensions of the goal may all be reduced, and yet still provide for an activity which is both enjoyable and competitive.

Anyone can play the sport, the rules are quickly learned, and a high measure of competence can be attained relatively soon. Perhaps best of all, the game is inexpensive, and can be played on any gymnasium floor. And, because of its constant action on both offence and defence, team handball is an excellent sporting activity for physical fitness.

Team handball has been influenced by other sports, most notably soccer and basketball, in respect to its techniques, skills and strategies, yet it remains a unique sport, one which should appeal to schools and recreation agencies at all levels.

For further information, promotion material, rulebooks, clinics and audio-visual aids, please contact:

Ontario Team Handball Federation

160 Vanderhoof Ave.

Toronto, Ontario

M4G 4B8

Telephone (416) 424-6966



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Recreation
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Ward Cornell
Deputy Minister

D987 5/81 5M

Un joueur peut bloquer un adversaire ou lui faire obstruction, qu'il ait le ballon ou non. La rudesse, l'inconduite, ainsi que le fait de retenir, de faire trébucher, de pousser et de heurter du coude un adversaire donnent toutefois lieu à des pénalités. Celles-ci comprennent le jet de 7 m permettant au joueur de lancer directement le ballon sur le gardien de but et l'exclusion temporaire (2 mn) d'un joueur. Les jets de coin et les remises en jeu se jouent comme au football (soccer). Deux arbitres assurent le contrôle de chaque rencontre.

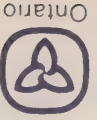
Selon les conditions, le matériel et les joueurs disponibles, le jeu peut être considérablement modifié sans en changer la nature. La surface de jeu, le nombre des joueurs, les dimensions du ballon et des buts peuvent être réduits tout en gardant au sport son caractère récréatif et compétitif.

Le handball peut être pratiqué par tous, les règles sont faciles et on peut atteindre un bon niveau de compétence relativement vite. Et surtout, c'est un sport peu coûteux qui peut être pratiqué dans un gymnase. En outre, du fait de l'interaction constante entre l'attaque et la défense, le handball est excellent pour la condition physique.

Le handball a subi l'influence d'autres sports, en particulier du football (soccer) et du basketball, quant aux techniques, à l'adresse et aux tactiques qu'il réclame; il reste cependant un sport unique qui devrait plaire aussi bien aux écoles qu'aux organismes de loisirs.

Pour obtenir de plus amples renseignements, du matériel publicitaire ou audio-visuel, les règlements ou des détails sur un atelier, veuillez vous adresser à:

Fédération ontarienne de handball olympique
(Ontario Team Handball Federation)
160, avenue Vanderhoof
Toronto (Ontario)
M4G 4B8
Téléphone: 416-424-6966



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs
Direction des
sports et
des loisirs
Ministre
Ward Cornell
Sous-ministre
L'hon Reuben C. Baetz
ISBN-0-7743-3521-1

En Ontario, d'octobre à avril, des équipes seniors se rencontrent pour disputer le tournoi de la Coupe de l'Ontario (Ontario Cup); des poules régionales d'équipes féminines et juniors sont formées et des rencontres sont organisées régulièrement entre écoles.

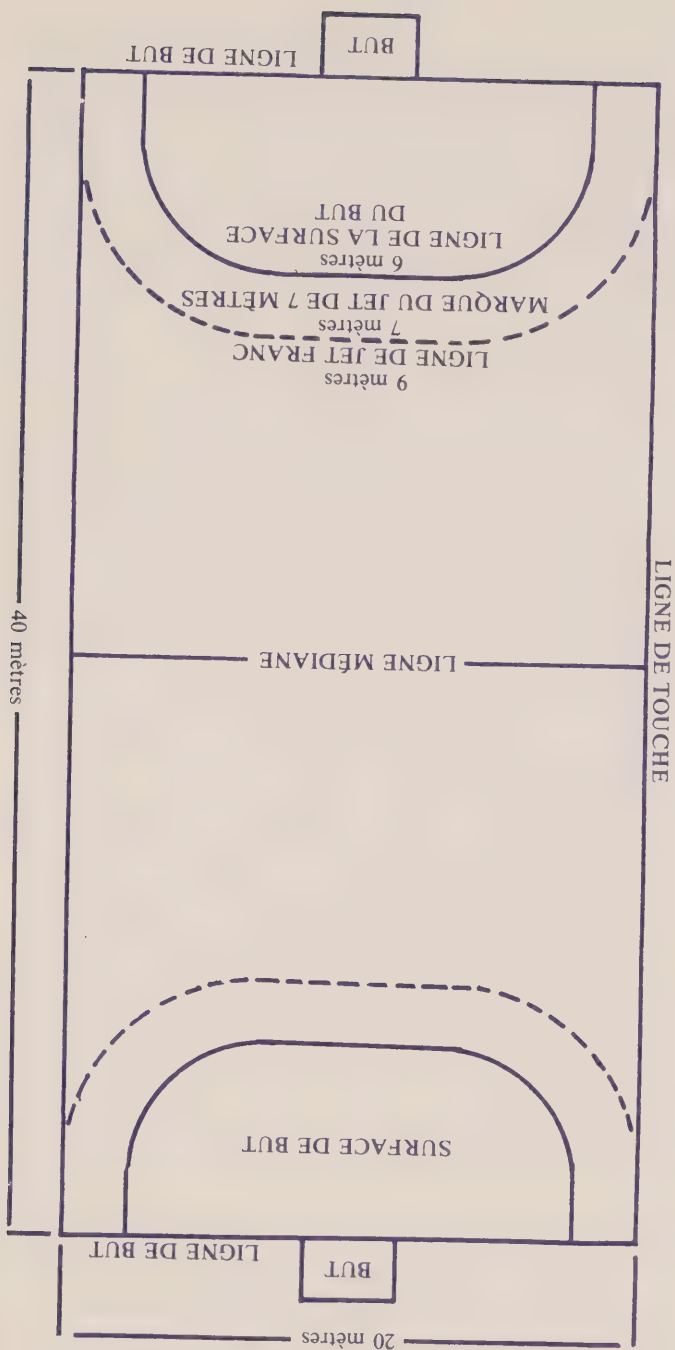
Du fait du climat existant au Canada, le handball s'est avéré être un sport idéal car il constitue une activité peu coûteuse pouvant être pratiquée toute l'année et qui met en bonne condition physique dans l'ambiance d'une équipe. La fédération ontarienne de handball olympique s'efforce de promouvoir ce sport dans la province, particulièrement dans les écoles secondaires. Grâce à la publication de communiqués, à la distribution de matériel publicitaire et des règles du jeu et à l'organisation de cours et de tournois, la fédération favorise le développement du handball en Ontario et au Canada.

Le jeu

Le handball est une synthèse idéale des trois disciplines athlétiques fondamentales: la course, le saut et le lancer. Le handball peut être pratiqué par tous et n'importe où, car il ne faut rien de plus qu'un ballon, un terrain et deux buts. Chaque équipe est composée de 12 joueurs, dont 2 gardiens de but; mais seulement 7 joueurs, dont un gardien de but, jouent à la fois; les 5 autres sont des remplaçants qui peuvent entrer dans le jeu en cours de rencontre.

En quoi consiste le jeu? Chaque équipe essaie de marquer un but dans le camp adverse tout en défendant sa propre surface de but des attaques des adversaires. C'est un sport qui se joue uniquement avec les mains, mais le ballon peut être touché ou intercepté par toute partie du corps sauf en dessous des genoux. Seul le gardien de but peut arrêter le ballon avec toutes les parties de son corps dans la surface de but de son équipe. La surface de but est le domaine exclusif du gardien. Les joueurs peuvent dribbler le ballon de la main en courant, en marchant ou en restant immobile. La rapidité du jeu est due au fait que les joueurs ne peuvent pas faire plus de trois pas sans faire rebondir le ballon sur le sol et qu'ils ne peuvent le garder pendant plus de trois secondes.

Terrain de handball



Historique

Le handball est un sport d'équipe qui connaît un succès grandissant dans le monde entier, il est maintenant pratiqué par plus de 3 millions de joueurs dans une soixantaine de pays. Le handball tel qu'il est joué à l'heure actuelle a pris forme en Europe entre 1904 et 1920. Cependant, d'après quelques historiens du sport, l'origine du handball serait plus ancienne que celle du football (soccer) et elle remonterait à la civilisation gréco-romaine.

Le handball se développa graduellement en Europe et la Fédération amateur internationale de handball fut créée à l'occasion des Jeux olympiques d'Amsterdam en 1928. Elle fut ensuite dissoute et remplacée en 1946 par la Fédération internationale de handball. En 1936, le handball fut inscrit aux Jeux olympiques de Berlin; deux ans plus tard eurent lieu les premiers championnats du monde de handball. Ce sport est revenu pour la seconde fois aux Jeux olympiques en 1972. En 1976, aux Jeux de Montréal, des compétitions masculines et féminines ont été présentées et elles seront au programme des Olympiades de Moscou en 1980.

Les Jeux olympiques de Montréal ont marqué la véritable rentrée du handball dans le monde des sports au Canada, après une évolution de 30 ans. C'est en observant les prisonniers de guerre du camp Borden que le personnel des Forces armées canadiennes a créé un jeu, baptisé "Borden ball", qui ressemblait au handball. En 1953, un groupe d'immigrants européens a disputé la première rencontre de handball à Toronto et la fédération ontarienne de handball olympique (Ontario Team Handball Federation) était créée en 1957. L'introduction et l'organisation de ce sport au Québec en 1959 ont amené la fondation de la Fédération canadienne de handball olympique l'année suivante. Cinq autres provinces sont depuis lors devenues membres de la Fédération canadienne et, chaque année, des équipes féminines et masculines juniors et seniors disputent les championnats nationaux.

**SPORTS
TRAVELCADE**



Handball





Team Handball

CA20N

CR80

-564



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

History

Team Handball is one of the fastest growing indoor sports in the world, presently being enjoyed by over three million players in over 60 countries. In its present form, team handball was developed in Europe between 1904 and 1920. However, some sports historians claim that handball is an older sport than soccer, and the ancestry of the sport has been traced back through the Middle Ages to the Greek and Roman empires.

Team Handball developed steadily in Europe and, at the occasion of the Olympic games in Amsterdam in 1928, the International Amateur Handball Federation was founded, later to be reorganized in 1946 as the International Handball Federation. Team Handball was included in the 1936 Olympics in Berlin; two years later, the first team handball world championships were organized. The sport was re-introduced to the Olympics in 1972. Both men's and women's competition were included in the 1976 Montreal Olympics as well as the 1980 Olympics in Moscow.

The Montreal Olympics marked the end of a 30-year growth period for team handball in Canada. During the 1940's Canadian Armed Forces personnel at Camp Borden introduced "borden ball", a derivation of team handball, based upon observations made while they were guarding POWs at the camp. In 1953, a group of European immigrants introduced the game in Toronto, leading to the formation of the Ontario Team Handball Federation in 1957. The introduction and organization of the sport in Quebec in 1959 lead to the formation of the Canadian Team Handball Federation. In 1962 seven other provinces have since joined the Canadian Federation, and Canadian team handball championships are now held annually for senior men and women, as well as junior.

Due to Canadian weather conditions, team handball has proved to be well suited for providing a year-round, inexpensive recreational activity, and in helping individuals

to attain physical fitness in an environment of team play. The Ontario Team Handball Federation is actively involved in promoting the sport throughout the province, especially at the high school level. Through the publication of its newsletter, distribution of publicity material and rulebooks, and organization of clinics and tournaments it will continue to help team handball grow in both Ontario and Canada.

The Game

Team handball is an ideal synthesis of the three fundamental athletic disciplines of running, jumping and throwing. Handball can be played by everybody, and played everywhere, nothing more being needed than a ball, a playing area and two goals.

A full team consists of 12 players, 10 court players and two goalkeepers; however, only seven (six court players and a goalkeeper) play at a time. The remaining five players are substitutes, and a player may join the game at any time.

The object of the game is quite simple - each team tries to throw the ball into the goal of the opposing team and to defend its own goal against the attacks of its opponents. The ball is played with the hands, but it may also be touched or played with any part of the body above, and including, the knees. The goalkeeper alone is allowed to touch the ball with all parts of the body inside his or her own goal area. Only the goalkeeper is allowed to enter the goal area.

Players may bounce the ball repeatedly with one hand when running, walking or standing. Part of the game's fast pace stems from the fact that a player cannot run with the ball for more than three steps, unless bouncing it, and that the ball may only be held for a maximum time of three seconds by any player.

A player can obstruct or block another player with his or her body, whether having the ball or not. However, standard infrac-

tions such as holding, tripping, pushing, elbowing and, naturally roughing and fighting are illegal in team handball.

Penalties include a penalty throw, whereby the player receives a free shot on the goalkeeper, and playing a person short, since a player may be asked to leave the court for two minutes. Throw-ins are used much the same way as in soccer. The game is officiated by two referees.

To meet varying circumstances of facilities, equipment and players, considerable modification of the game is possible without changing its essential nature. The size of the playing area, the number of players, the size of the handball and the dimensions of the goal may all be reduced, and yet still provide for an activity which is both enjoyable and competitive.

Anyone can play the sport, the rules are quickly learned, and a high measure of competence can be attained relatively soon. Perhaps best of all, the game is inexpensive, and can be played on any gymnasium floor. And, because of its constant action on both offence and defence, team handball is an excellent sporting activity for physical fitness.

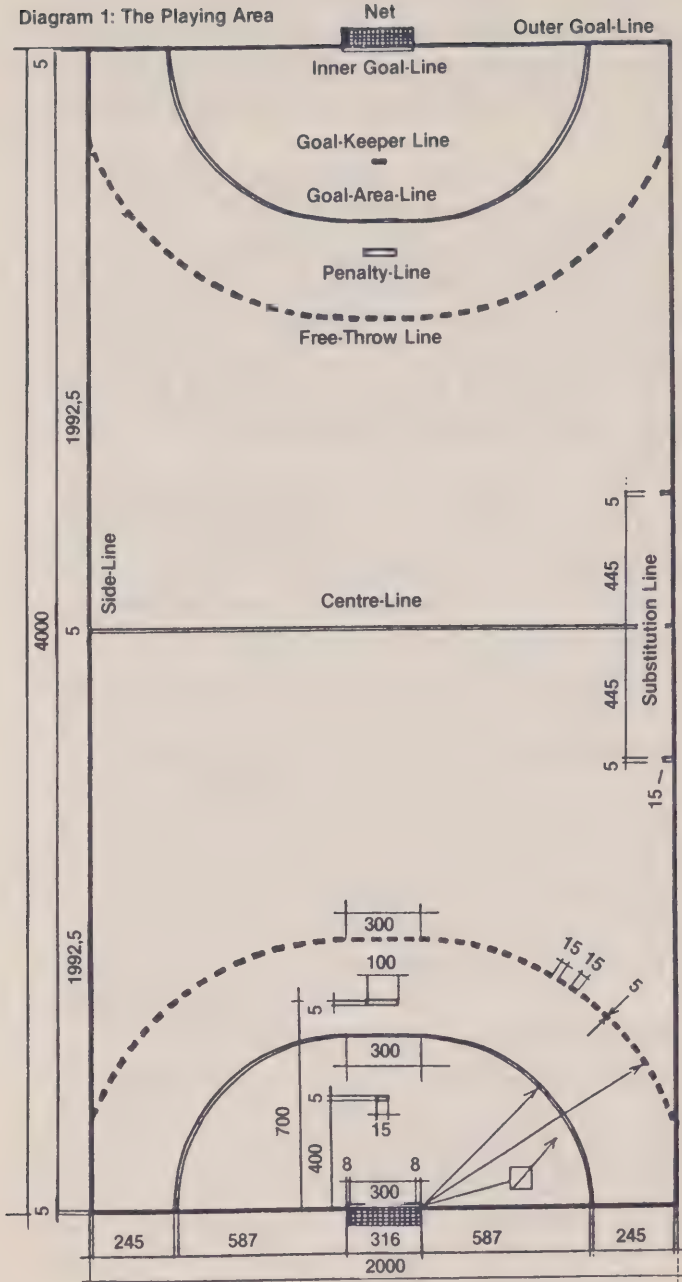
Team handball has been influenced by other sports, most notably soccer and basketball, in respect to its techniques, skills and strategies, yet it remains a unique sport, one which should appeal to schools and recreation agencies at all levels.

For further information, promotion material, rulebooks, clinics and audio-visuals aids, please contact:

“TEAM HANDBALL ONTARIO”

1220 Sheppard Avenue East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1

Diagram 1: The Playing Area

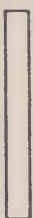


Bench for substitutes



Table for time-keeper

Bench for substitutes





prennent le jet de 7 m permettant au joueur de lancer directement le ballon sur le gardien de but et l'exclusion temporaire (2 mn) d'un joueur. Les remises en jeu se jouent comme au football (soccer). Deux arbitres assurent le contrôle de chaque rencontre.

Selon les conditions, le matériel et les joueurs disponibles, le jeu peut être considérablement modifié sans en changer la nature. La surface de jeu, le nombre des joueurs, les dimensions du ballon et des buts peuvent être réduits tout en gardant au sport son caractère récréatif et compétitif.

Le handball peut être pratiqué par tous, les règles sont faciles et on peut atteindre un bon niveau de compétence relativement vite. Et surtout, c'est un sport peu coûteux qui peut être pratiqué dans un gymnase. En outre, du fait de l'interaction constante entre l'attaque et la défense, le handball est excellent pour la condition physique.

Le handball a subi l'influence d'autres sports, en particulier du football (soccer) et du basketball, quant aux techniques, à l'adresse et aux tactiques qu'il réclame; il reste cependant un sport unique qui devrait plaire aussi bien aux écoles qu'aux organismes de loisirs.

Pour obtenir de plus amples renseignements, du matériel publicitaire ou audio-visuel, les règlements ou des détails sur un atelier, veuillez vous adresser à:

Team Handball Ontario
1220, avenue Sheppard est
Willowdale, (Ontario)
M2K 2X1

pouvant être pratiquée toute l'année et qui met en bonne condition physique dans l'ambiance d'une équipe. La fédération ontarienne de handball olympique s'efforce de promouvoir ce sport dans la province, particulièrement dans les écoles secondaires. Grâce à la publication de communiqués, à la distribution de matériel publicitaire et des règles du jeu et à l'organisation de cours et de tournois, la fédération favorise le développement du handball en Ontario et au Canada.

Le jeu

Le handball est une synthèse idéale des trois disciplines athlétiques fondamentales: la course, le saut et le lancer. Le handball peut être pratiqué par tous et n'impose aucune restriction de sexe, d'âge ou de taille. On porte où, car il ne faut rien de plus qu'un ballon, un terrain et deux buts. Chaque équipe est composée de 12 joueurs, dont 2 gardiens de but; mais seulement 7 joueurs, dont un gardien de but, jouent à la fois; les 5 autres sont des remplaçants qui peuvent entrer dans le jeu en cours de rencontre.

En quoi consiste le jeu? Chaque équipe essaie de marquer un but dans le camp adverse tout en défendant sa propre surface de but des attaques des adversaires. C'est un sport qui se joue uniquement avec les mains, mais le ballon peut être touché ou intercepté par toute partie du corps sauf en dessous des genoux. Seul le gardien de but peut arrêter le ballon avec toutes les parties de son corps dans la surface de but de son équipe. La surface de but est le domaine exclusif du gardien. Les joueurs peuvent dribbler le ballon de la main en courant, en marchant ou en restant immobile. La rapidité du jeu est due au fait que les joueurs ne peuvent pas faire plus de trois pas sans faire rebondir le ballon sur le sol et qu'ils ne peuvent le garder pendant plus de trois secondes.

Un joueur peut bloquer un adversaire ou lui faire obstruction, qu'il ait le ballon ou non. La rudesse, l'inconduite, ainsi que le fait de retenir, de faire trébucher, de pousser et de heurter du coude un adversaire donnent toutefois lieu à des pénalités. Celles-ci com-

Historique

Le handball est un sport d'équipe qui connaît un succès grandissant dans le monde entier; il est maintenant pratiqué par plus de 3 millions de joueurs dans une soixantaine de pays. Le handball tel qu'il est joué à l'heure actuelle a pris forme en Europe entre 1904 et 1920. Cependant, d'après quelques historiens du sport, l'origine du handball serait plus ancienne que celle du football (soccer) et elle remonterait à la civilisation gréco-romaine. Le handball se développa

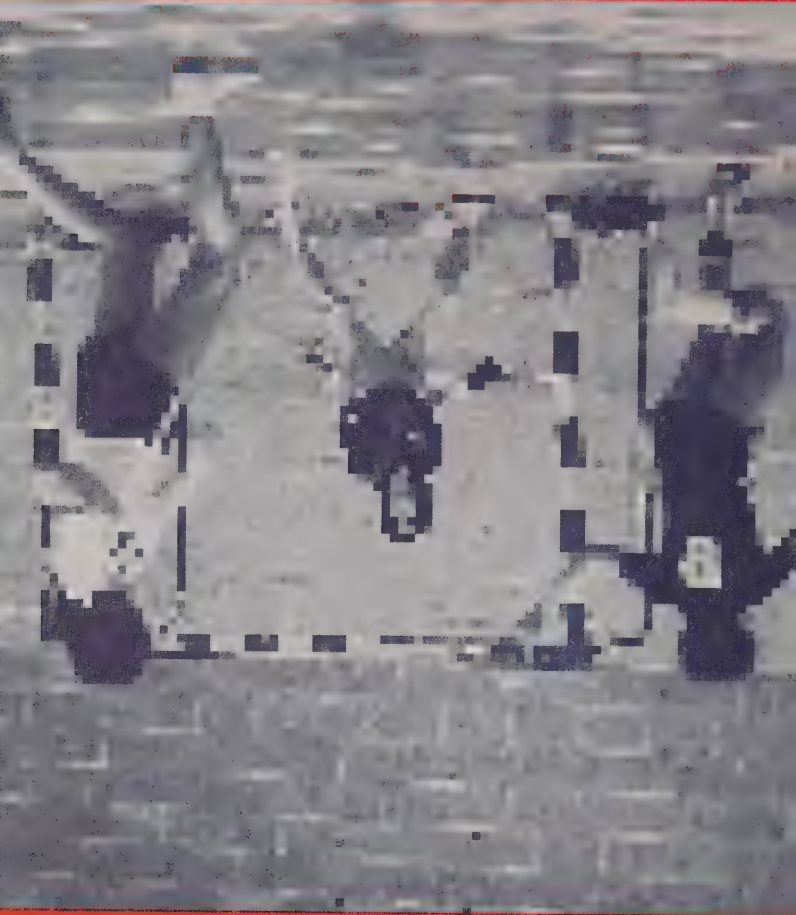
graduellement en Europe et la Fédération amateur internationale de handball fut créée à l'occasion des Jeux olympiques d'Amsterdam en 1928. Elle fut ensuite dissoute et remplacée en 1946 par la Fédération internationale de handball. En 1936, le handball fut inscrit aux Jeux olympiques de Berlin; deux ans plus tard eurent lieu les premiers championnats du monde de handball. Ce sport est revenu pour la seconde fois aux Jeux olympiques en 1972. En 1976, aux Jeux de Montréal, des compétitions masculines et féminines ont été présentées et elles seront au programme des Olympiades de Moscou en 1980.

Les Jeux olympiques de Montréal ont marqué la véritable rentrée du handball dans le monde des sports au Canada, après une évolution de 30 ans. C'est en observant les prisonniers de guerre du camp Borden que le personnel des Forces armées canadiennes a créé un jeu, baptisé "Borden ball", qui ressemblait au handball. En 1953, un groupe d'immigrants européens a disputé la première rencontre de handball à Toronto et la Fédération ontarienne de handball olympique (Ontario Team Handball Federation) était créée en 1957. L'introduction et l'organisation de ce sport au Québec en 1959 ont amené la fondation de la Fédération canadienne de handball olympique. En 1962, sept autres provinces sont devenues membres de la Fédération canadienne et, chaque année, des équipes féminines et masculines juniors et seniors disputent les championnats nationaux.

Du fait du climat existant au Canada, le handball s'est avéré être un sport idéal car il constitue une activité peu coûteuse



Sports Travelcade



Le Handball



Government
Publications

nis

CA20N
CR80
-567



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Did you know?

- Tennis is played in more countries in the world than any other sport, with the exception of soccer.
- People of all ages play tennis - from 7 to 70.
- Only two or four people are needed for a game of tennis.
- Tennis can be played for light exercise or very competitively.
- Families can play tennis together.
- Tennis is a sociable game.
- Tennis can be fun, tough and a great challenge.
- Tennis is not expensive to play.

History

Tennis as we know it today was started in 1873 in Britain, and its development is generally attributed to a Major Walter Wingfield. Court tennis had been played for centuries prior to this in England, France and probably many other countries. This, however, was a different game, played in a special room where the various parts of the walls, windows, as well as the actual court, all came into the playing and scoring procedure.

The game came to North America in 1874 by way of Bermuda when Mary Outerbridge returned from a holiday there with a tennis net, racquets and balls.

The first All England Tournament was held in 1877 and this became the famous "Wimbledon". The rules of tennis have remained virtually unchanged since the first officially-accepted rules were produced in 1881.

The first official Canadian Men's Singles Championships were held in 1890 at the Toronto Lawn Tennis Club.

The Ontario Lawn Tennis Association was established in 1918 and became incorporated in 1968.

The word lawn was dropped from the name of the game by the International Tennis Federation in 1977; the Canadian Tennis Association — Tennis Canada and the Ontario Tennis Association have since followed suit. This

great game will lose none of its fascination, fun and competitive challenge by being known henceforth simply as TENNIS.

Where can you play?

Most communities these days have public tennis courts and this is a good place to start. The courts are usually located in a park or next to the local arena or civic auditorium. If you don't know where yours are, contact your municipal recreation department. They will be pleased to help you. If there are no tennis courts in your community and if enough people want them, representations can be made to the local authorities.

There may be a tennis club in your area, either a community type of club formed by the players who use the public courts, or a private one where the courts are owned by the club and its members.

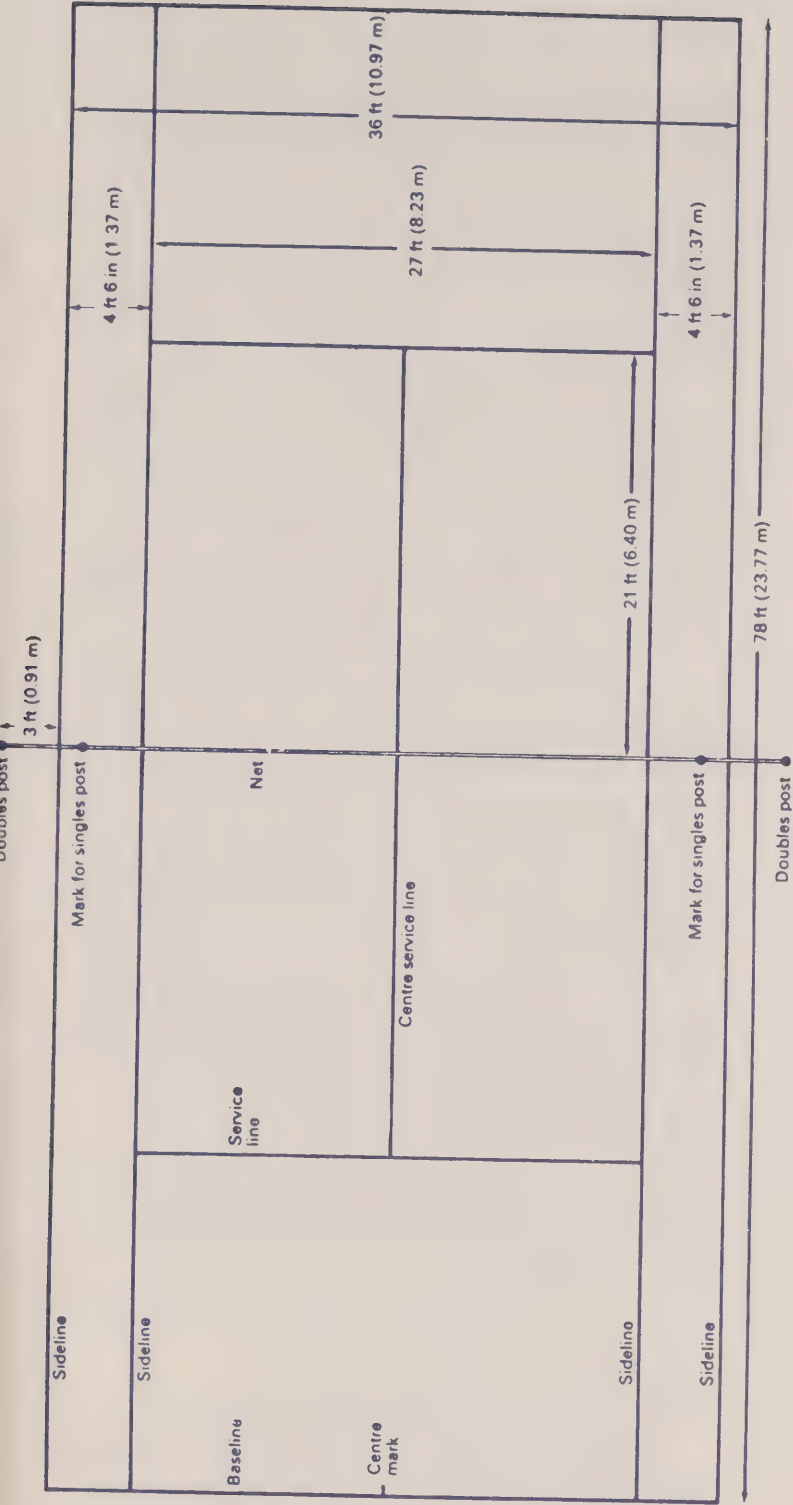
A club is really just a group of people who decide to get together and organize something for their mutual benefit. A tennis club is just that. It provides a means of meeting other tennis players so you can always find someone to have a game with. Also, by having an agreed change-over system of some kind, it provides a fair way of sharing the use of the courts.

Clubs have many other features such as arranging for instruction, holding competitions or tournaments and organizing social events such as barbecues and dances.

You'll get the most out of tennis, and put something into it, by joining a club.

How is it played?

Tennis is played on a court 8.23 m (27 ft.) wide by 23.77 m (78 ft.) long (10.97 m or 35 ft. wide for doubles). The net across the middle of the court is .91 m (3 ft.) high in the middle and 1.07 m (3 ft. 6 in.) high at the ends. It can be played as singles (one person each side of the net) or doubles (two people each side of the net).



Some basic rules for beginners

The game starts by one player “serving” to his or her opponent. The receiver must let the ball bounce once before hitting it.

The same person serves for the whole game.

After the serve is returned, the ball can be hit before it bounces or after it bounces once.

If a player wins his or her first point, the score is called 15 for that player; on winning the second point, the score is called 30 for that player; on winning the third point, the score is called 40 for that player; and the fourth point won by a player is scored game for that player except as follows:

If both players have won three points, the score is called deuce, and the next point won by a player is scored advantage for that player. If the same player wins the next point, he or she wins the game; if the other player wins the next point the score is again called deuce; and so on, until a player wins the two points immediately following the score at deuce, when the game is scored for that player.

A player (or players) who first wins six games wins a set, except that he or she must win by a margin of two games over an opponent and, where necessary, a set shall be extended until this margin is achieved.

Server’s score is called first. The term “love” means zero, e.g. server loses first point — love — 15.

How much does it cost?

All you need is a racquet, a can of balls, and a pair of soft shoes — and of course an opponent!

Tennis racquets can cost as little as \$15 but, generally speaking, the more you pay the better the racquet. It would probably be unwise for a beginner to purchase a very expensive racquet to start with. Racquets differ in size, weight and “feel”, and beginners often change their minds about their racquets when their playing ability improves. But do not buy the cheapest either because a very poor quality racquet will not give a true idea of what hitting the ball is really like and you may get discouraged. Don’t get confused about the various sizes and types, fiberglass, metal and graphite. Get a racquet that “feels” comfortable in your hand.

Tennis balls are sold in cans, three to a can. A can of balls costs about \$5. The balls will last for quite a while, depending on how often they are used and the kind of court surface you play on.

The shoes you wear should be soft, such as running shoes, and have no heel.

Complete with your opponent, you are now ready to play on the local courts. If you join a club you will probably be expected to wear a proper tennis shirt, shorts, or skirt or dress, either white or colored. These can be bought in department and sports stores and prices vary widely. Like any other sport, tennis has its “uniform”, except for casual play.

Playing on public courts usually costs nothing, except your share of the taxes that paid for them! If you join a club you will probably pay between \$15 and \$50 per year for membership in a “community” type of club. Private clubs’ members fees vary greatly depending on the facilities available.

As tennis is an outdoor sport, it is mainly played in the summer in Canada. There are many indoor facilities becoming available, however, and more and more people are playing all year round.

Ontario Tennis Association (OTA)

The OTA is the sport governing body for tennis in Ontario. It is part of Tennis Canada which is affiliated with the International Tennis Federation.

Over 195 clubs in Ontario are members of the OTA. The majority of these are community clubs but membership extends through indoor clubs, tennis camps, universities, private clubs, church clubs and YM-YW clubs.

The OTA is divided into Regions which helps to provide the organization for its many activities and programs. The association

- trains and certifies tennis instructors,
- provides coaching and other assistance to some of the province's best players,
- sponsors junior teams to participate in tournaments,
- makes available regional coaches for clubs,
- assists clubs in developing junior programs,
- arranges training courses for umpires and linesmen in conjunction with the Ontario Tennis Umpires Association,
- promotes tennis through the news media,
- provides a general information service to clubs,
- assists community clubs in their relationships with municipalities,
- maintains liaison with the provincial government which provides financial assistance,
- maintains a library of films and books for use by clubs,
- produces Ontario Tennis Newspaper,
- assists schools to promote and teach tennis,
- organizes promotional clinics and exhibition matches,
- schedules and assists clubs to run tournaments,
- is working towards the establishment for a permanent OTA tennis centre.

For further information please contact:

Ontario Tennis Association

1220 Sheppard Ave. E.

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4215



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Ontario



et des
Loisirs

Tourisme

Ministère du

Province de l'Ontario

Queen's Park
Toronto, Canada

M7A 2R9

- organiser des cours de formation pour les juges-arbitres et juges de ligne en collaboration avec l'Ontario Tennis Umpires Association (Association ontarienne des juges-arbitres de tennis);
- promouvoir la cause du tennis auprès des médias;
- fournir un service d'information générale aux clubs;
- aider les clubs communautaires dans leurs rapports avec les municipalités;
- effectuer les démarches voulues auprès du gouvernement provincial, afin d'obtenir des subventions;
- mettre à la disposition des clubs une cinémathèque et une bibliothèque;
- publier l'Ontario Tennis Newspaper;
- aider les écoles à promouvoir et à enseigner le tennis;
- promouvoir le tennis par des réunions d'information et des matches hors concours;
- établir le calendrier des tournois et aider les clubs à les organiser.
- travailler à la création d'un centre permanent de tennis de l'OTA.

Pour de plus amples

renseignements, s'adresser à:

Association ontarienne de tennis

(Ontario Tennis Association)

1220, avenue Sheppard est

Willowdale (Ontario)

M2K 2X1

Téléphone: (416) 495-4215

Les courts municipaux sont généralement gratuits; en fait, vous avez déjà contribué à leur construction ou à leur entretien en payant vos taxes municipales. Par contre, si vous vous inscrivez à un club, vous devrez probablement verser entre 15 \$ et 50 \$ par an, s'il s'agit d'un club "communautaire". S'il s'agit d'un club privé, le prix varie selon la qualité des installations.

Le tennis, sport avant tout de plein air, se pratique généralement l'été au Canada. Beaucoup de terrains couverts ont cependant fait leur apparition, et de plus en plus de personnes jouent au tennis tout au long de l'année.

Association ontarienne de tennis (Ontario Tennis Association) (OTA)

L'OTA est l'organisme directeur qui s'occupe du tennis en Ontario. Il est rattaché à Tennis Canada, lui-même affilié à la Fédération internationale de tennis.

Plus de 195 clubs ontariens font partie de l'OTA; la plupart sont "communautaires". Toutefois, l'OTA regroupe également des clubs de tennis couverts, des camps de tennis, des universités, des clubs privés, des clubs paroissiaux et les clubs YM-YW.

L'OTA se subdivise en régions, ce qui lui permet de mieux structurer ses nombreuses activités et programmes. Ses buts sont les suivants:

- former les professeurs de tennis et leur délivrer un certificat d'aptitude;
- fournir un entraîneur aux meilleurs joueurs de la province et les aider à progresser;
- financer la participation d'équipes de jeunes joueurs à des tournois;
- mettre à la disposition des clubs des entraîneurs régionaux;
- aider les clubs à établir des programmes pour leurs jeunes joueurs;

L'arbitre annonce en premier la marque du serveur. Par exemple: si le serveur perd son premier point, l'arbitre annonce: zéro — 15.

Les frais

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une raquette, d'une boîte de balles, de chaussures de tennis et, bien sûr, d'un adversaire!

Les raquettes de tennis les moins chères coûtent 15 \$; précisons cependant que la qualité est généralement proportionnelle au prix. Bien entendu, il est inutile pour un débutant d'acheter une raquette très chère, car ses goûts risquent de changer rapidement en fonction de ses progrès; en effet, les raquettes varient considérablement en taille, en poids et quant à la sensation d'aisance qu'éprouve le joueur en les maniant. N'allez pas, pour autant, acheter une raquette de quatre sous, car avec une raquette de mauvaise qualité, vous n'arriverez jamais à renvoyer correctement la balle et vous finirez par vous décourager. Ne vous arrêtez pas à la taille, au type ou à la matière — fibre de verre, métal ou graphite — de la raquette: achetez-en une que vous "aurez bien en main".

Les balles de tennis se vendent par boîtes de trois. Une boîte coûte environ 5 \$. Les balles durent assez longtemps; leur usure varie cependant selon la fréquence d'utilisation et la surface des courts sur lesquels on joue.

Les chaussures doivent être souples, avoir une semelle élastique — des chausssures de gymnastique ou de tennis par exemple — et être dépourvues de talon.

Il ne vous reste plus qu'à trouver un adversaire, et vous voilà prêt à conquérir les courts de votre municipalité. Dernier détail: comme tous les sports, le tennis a son "uniforme". Si vous vous inscrivez à un club, on vous demandera vraisemblablement de porter une chemise, un short, ou une jupe, blancs ou de couleur. Le prix de ces tenues, en vente dans les grands magasins ou dans les magasins de sport, varie considérablement.

Les règles

Le tennis se joue sur un court de 8,23 m (27 pi) de large et de 23,77 m (78 pi) de long (10,97 m ou 36 pi de large pour les doubles), divisé en son milieu par un filet de 0,91 m (3 pi) de haut au centre et de 1,07 m (3 pi 6 po) aux extrémités. Les parties se jouent en simple (une personne de chaque côté du filet) ou en double (deux personnes de chaque côté du filet).

Quelques règles de base pour les débutants

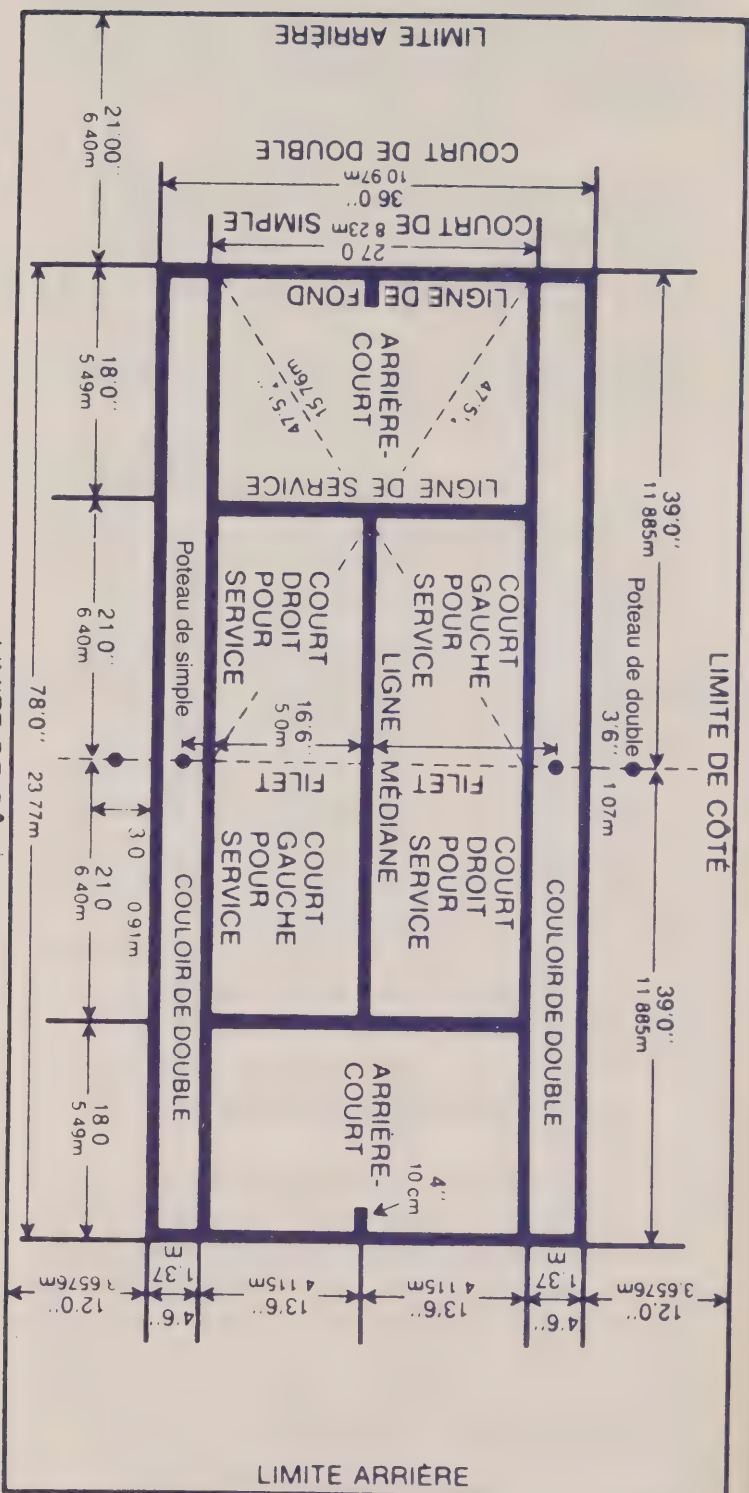
Le sort décide de la priorité du service pour le premier joueur. Le serveur doit faire passer la balle au-dessus du filet et lui faire toucher le sol dans le carré de service opposé en diagonale ou sur l'une des lignes qui délimitent ce carré. Le relanceur doit frapper la balle au rebond. La même personne sert jusqu'à la fin d'un jeu.

Après le premier renvoi sur le service, les joueurs peuvent relancer la balle à la volée, mais jamais après plus d'un rebond.

Au premier point que gagne un joueur, on annonce 15 en sa faveur, puis 30 au second point et 40 au troisième; s'il gagne un quatrième point, on annonce jeu en sa faveur, sauf dans les cas suivants :

Si chacun des joueurs a marqué trois points, on annonce égalité; le point suivant est déclaré "avantage" en faveur de celui qui l'a gagné. Si le même joueur gagne encore un point, il gagne le jeu. Au contraire, s'il le perd, on annonce encore "égalité", jusqu'à ce que l'un des joueurs ait fait deux points consécutifs après "égalité": il remporte alors un jeu.

Le joueur (ainsi que son partenaire, s'il s'agit d'un double) qui, le premier, a gagné six jeux gagne la manche (ou set); si les deux adversaires ont gagné chacun cinq jeux, il faudra que l'un, pour gagner la manche, remporte deux jeux de plus que son adversaire; il en sera de même, sans limitation de jeux, jusqu'à ce que l'un ait obtenu deux jeux de plus que l'autre.



La Fédération internationale de tennis a fait disparaître en 1977 le mot lawn de son nom; l'Association canadienne de tennis, Tennis Canada, et l'Association ontarienne de tennis ont récemment suivi son exemple. Bien entendu, ce raccourcissement de nom ne fera rien perdre au défunt lawn-tennis de son intérêt, ni de l'amusement et du défi qu'il procure à ses adeptes. Le lawn-tennis est mort, vive le TENNIS!

Où jouer?

Presque toutes les municipalités ont des courts de tennis publics, qui constituent l'endroit idéal pour "faire ses débuts". Les courts sont généralement situés dans un parc ou à proximité de la salle de spectacles ou du stade local. Si vous n'arrivez pas à les trouver, communiquez avec le service des loisirs de votre municipalité; le personnel se fera un plaisir de vous renseigner. En l'absence de courts municipaux, vous pouvez, si vous êtes plusieurs à le souhaiter, suggérer la construction de courts à la municipalité.

Peut-être habitez-vous à proximité d'un club de tennis? Il en existe de deux sortes: les clubs communautaires, dont les membres utilisent des courts publics; les clubs privés, qui possèdent leurs propres courts.

Un club n'est rien de plus qu'un groupe de personnes qui décident de créer et d'organiser ensemble quelque chose dont elles pourront profiter mutuellement. Il permet à ses membres de rencontrer d'autres joueurs de tennis avec lesquels ils pourront jouer. Il leur permet également d'avoir régulièrement accès aux courts, grâce au système de réservation adopté par le club.

Un club offre bien d'autres avantages; ses membres peuvent y prendre des leçons avec un professeur, participer à des tournois et à des activités sociales telles que soirées, grillades, bals, etc.

Inscrivez-vous à un club; vous profiterez pleinement des joies du tennis et pourrez contribuer à son développement.

Le saviez-vous?

- Le tennis est pratiqué dans plus de pays que tout autre sport au monde, à l'exception du soccer (football).
- Il n'y a pas d'âge pour jouer au tennis.
- Il suffit d'être deux ou quatre pour faire une partie.
- Le tennis est un sport à la fois de détente et de compétition.
- Le tennis est également un sport familial.
- Le tennis se prête aux relations et aux rencontres sociales.
- Le tennis est un sport à la fois amusant, dur et exigeant.
- Le tennis est un sport à la portée de toutes les bourses.

Histoire du tennis

Le tennis d'aujourd'hui — dont on attribue généralement la paternité au major Walter Wingfield — fit son apparition en Grande-Bretagne, en 1873. Son ancêtre, la courte paume, se jouait depuis des siècles en Angleterre, en France et probablement dans de nombreux autres pays. Les règles étaient cependant assez différentes; les parties se déroulaient dans une pièce spéciale dont les diverses sections — murs, fenêtres et plancher — avaient toutes leur importance et intervenaient dans le mode de calcul des points.

Le tennis parvint en Amérique du Nord, en 1874, via les Bermudes, d'où Mary Outerbridge avait ramené comme souvenirs de vacances un filet, des raquettes et des balles.

Le premier tournoi eut lieu en 1877; baptisé à l'époque All England Tournament, il allait devenir plus tard le fameux "Tournoi de Wimbledon". Les règles du tennis n'ont pratiquement pas changé depuis la reconnaissance officielle des premiers règlements en 1881.

Les premiers championnats officiels canadiens de simples messieurs se déroulèrent en 1890 au Toronto Lawn Tennis Club.

L'Ontario Lawn Tennis Association (Association ontarienne de lawn-tennis), créée en 1918, se constitua en société en 1968.



Sports Travelcade



Le tennis



VF ONTARIO. Min. of Culture & Recreation
Rec. Govern. Publications

TENNIS DE TABLE

CAZON
CR 80
-S 67

★ MAR 5 1980
UNIVERSITY OF TORONTO



SPORTS TRAVELCADE



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Division des sports
et des
aptitudes physiques

Hon Robert Welch
Ministre
Malcolm Rowan
Sous-ministre

TENNIS DE TABLE

HISTOIRE

Il existe de nombreuses théories quant au lieu et date de naissance du tennis de table. Une des premières associations connues fut formée en Angleterre en 1902 sous le nom de "Ping-Pong Association". Abandonnée par manque d'intérêt après trois ans, elle fut recrée en 1921 sous le nom de Table Tennis Association, "Ping-pong" étant devenu entretemps une marque déposée.

Une fédération internationale, résultat des progrès accomplis en Europe au début du siècle, fut fondée en janvier 1926 à Berlin par le docteur George Lehmann. Le premier Congrès de la F.I.T.T. et les premiers Championnats du Monde eurent lieu à Londres en décembre 1926; les joueurs qui y participèrent venaient d'Autriche, de Tchécoslovaquie, du Danemark, d'Angleterre, d'Allemagne, de Hongrie, d'Inde, de Suède et du Pays de Galles. Au début de la guerre, qui marqua l'arrêt des activités, le nombre des associations membres s'élevait à 28.

Après la guerre, le développement

s'intensifia et s'étendit à l'Asie au début des années 50. Il y avait plus de 100 pays membres de la F.I.T.T. en 1970.

Au Canada, à l'origine, deux provinces formaient l'A.C.T.T.; une troisième s'y joignit en 1955. Mais les progrès les plus importants furent réalisés lorsque, 12 ans plus tard, le tennis de table fut inclus aux premiers Jeux d'Hiver du Canada à Québec. C'était la première fois que des équipes venant de chaque région du Canada se retrouvaient en compétition.

Le tennis de table, grâce aux possibilités qu'il offre comme sport de masse, fut sélectionné à titre permanent au nouveau Centre Administratif des Sports d'Ottawa en 1970 par le Ministère de la Santé et du Bien-Etre.

Entretemps, l'A.C.T.T. croissait sans cesse et comprenait, au début de 1972, dix associations provinciales et deux territoriales.

Le tennis de table est une activité à la fois récréative et compétitive; il peut être joué pratiquement n'importe où et n'importe quand par des gens âgés de 7 à 75 ans. C'est un sport qu'on peut apprécier en famille, dans les clubs, les écoles, les ligues organisées et en compétition.

Activité récréative déjà populaire

au Canada, le tennis de table en tant que sport prend une importance croissante. L'objet de la présente brochure est double: d'une part, initier les novices à ce jeu en expliquant ses règles fondamentales et l'équipement qu'il requiert; d'autre part, donner aux personnes intéressées une vue plus vaste de leur activité récréative favorite et les conseiller pour la formation et le fonctionnement d'un club dans leur voisinage.

QUEL EST L'EQUIPEMENT NECESSAIRE

L'équipement sportif de bonne qualité n'est jamais bon marché mais il augmente la qualité du jeu et en même temps le plaisir qu'on en dérive. Ceci est vrai pour presque tous les sports, le tennis de table en particulier. Essayez, par conséquent, d'acheter le meilleur équipement possible dans les limites de votre budget, et assurez-vous qu'il est conforme aux règlements en vigueur.

La Table sera sans aucun doute l'élément le plus cher de votre équipement. Comme vous ne voulez pas être obligé de la remplacer dans un avenir proche, choisissez-la solide, durable et conforme aux règlements.

La table doit mesurer 9 pieds sur 5. Elle se compose généralement de deux moitiés séparées et doit

être soutenue par des pattes solides et un cadre rigide. La surface de jeu peut être faite de n'importe quelle matière, le contreplaqué et l'aggloméré étant les plus couramment utilisés. Sa surface supérieure doit être de couleur vert sombre mate et uniforme avec, en bordure, une ligne latérale, blanche et mate de 3/4 pouce de largeur. Une ligne semblable de 1/8 pouce de largeur doit diviser la table dans sa longueur pour les doubles. La surface de jeu doit être située à 30 pouces du sol.

Notre climat canadien, souvent si humide, peut facilement détériorer une table de mauvaise qualité.

Assurez-vous que la table est peinte partout, en particulier sur le dessous et les extrémités. Ceci est très important car une table mal protégée se déformera plus facilement.

Si vous avez l'intention de monter et démonter la table fréquemment, pensez à l'achat d'un modèle amovible. Les tables de ce genre sont ordinairement plus chères mais elles résistent mieux au transport. Elles sont nettement plus lourdes que les modèles standards à cause de leur cadre métallique plus solide et on ne peut généralement pas séparer les deux moitiés. Cette table, si elle est bien construite, peut être pliée et rangée très facilement; même un enfant peut le faire. Elle pose cependant des pro-

blèmes si elle doit être transportée par escalier d'un étage à un autre, même par deux forts adultes. L'achat d'une table de ce genre ne devra donc être considéré que si un tel transport n'est pas nécessaire.

Allez dans plusieurs magasins de sport et comparez les prix et la qualité des tables présentées. Ensuite, si possible, rendez-vous au club local de tennis de table et examinez l'équipement. Parlez aux joueurs. Leurs commentaires vous seront très utiles parce que, en général, ils savent bien distinguer ce qui est bon de ce qui ne l'est pas, et pourquoi. Ils pourront aussi vous indiquer un magasin qui vende de l'équipement de qualité.

Si vous ne savez pas où se trouvent les clubs, entrez en contact avec votre association provinciale ou l'Association Canadienne de Tennis de Table.

Lorsque vous examinez une table dans un magasin, vérifiez les points suivants:

- La surface de jeu doit avoir une épaisseur d'au moins 3/4 de pouce. Inutile de considérer moins. Vérifiez l'épaisseur aussi bien au centre que dans les coins, de peur que la vraie épaisseur soit masquée par celle du cadre aux extrémités.

- Assurez-vous que la surface de jeu toute entière est plate et uniforme. Si vous la trouvez ondulée, c'est qu'elle l'est véritablement. N'achetez donc pas cette table.
- Prenez une bonne balle, faites-la rebondir sur la table et écoutez soigneusement. Entendez-vous le même son partout? Bon. La table sonne-t-elle creux. Mauvais.
- La hauteur du rebond de la balle sur une bonne table est très importante. Le règlement précise qu'il doit être compris entre $8 \frac{3}{4}$ pouces et $9 \frac{3}{4}$ pouces si la balle est lâchée d'une hauteur de 12 pouces. Ce test est difficile à réaliser, mais essayez-le tout de même en utilisant un mètre-ruban et une balle de qualité supérieure. L'employé du magasin sera certainement heureux de vous aider et apprendra des choses utiles sur la qualité de l'équipement qu'il vend.
- Si vous voyez une table qui porte le Sceau d'Approbaton de l'A.C.T.T. vous pouvez être sûr qu'elle satisfait aux règlements et qu'elle est de bonne qualité.

Le filet a une hauteur de 6 pouces au-dessus de la surface de jeu et doit dépasser les bords de la table,

y compris les supports, de 6 pouces. Les mailles du filet doivent être de couleur vert foncé; la partie supérieure comporte une bordure blanche à travers laquelle on passe une cordelette de suspension.

Choisissez un filet qui est muni d'une forte cordelette et dont la tension et la hauteur s'ajustent facilement. Il n'y a rien de plus distrayant pour les joueurs qu'un filet mal tendu et des supports qui tombent fréquemment. Pour éviter cela, recherchez des poteaux solides qui s'adaptent sur une partie assez grande de la table. De cette façon, la surface de jeu est protégée et les poteaux sont mieux ancrés.

Faites surtout attention au système d'ajustement de la hauteur du filet. S'il semble peu résistant, il ne fonctionnera probablement pas bien et c'est vous qui devrez finalement ajuster le filet de vos propres moyens. Le meilleur système est celui qui permet, grâce à une vis d'ajustement, d'élever et d'abaisser le support entier ou la partie qui soutient la cordelette de suspension.

La balle peut être de n'importe quelle marque importante existant actuellement sur le marché. Il y a trois niveaux de qualité, les meilleures balles étant marquées "3 étoiles" ou "3 couronnes". Viennent ensuite les "2 étoiles" ("2 couron-

nes") et les "l étoile" ("l couronne") qui sont de moindre qualité. Il existe aussi une autre catégorie de balles, qui ne portent aucun nom ni aucune désignation. Elles sont, en règle générale, inacceptables pour le tennis de table.

Les joueurs sérieux n'utilisent que les meilleures balles disponibles, aussi bien pour la compétition que pour l'entraînement. Et là encore, à cause des différences de qualité entre ces "meilleures", il est courant de voir deux compétiteurs essayer plusieurs balles afin d'en trouver une qui leur soit acceptable.

L'équilibrage des balles est souvent défectueux. Une balle mal équilibrée ne tourne pas rond si on la fait tourner sur une surface plane et lisse et elle rebondit de manière irrégulière pendant le jeu.

La raquette dépend beaucoup des préférences personnelles de chaque joueur. Ces dernières années, les marques, modèles et styles de raquette ont tellement proliféré qu'il est devenu extrêmement difficile de recommander un modèle plutôt qu'un autre.

Votre choix cependant sera considérablement réduit si vous connaissez les principales différences entre les divers modèles disponibles et leur utilité respective. Tout d'abord, il est recommandé d'essayer le plus de raquettes possibles, afin

de vous familiariser avec elles. Cela ne veut pas dire qu'il faut aller en acheter une de chaque modèle. Demandez plutôt à vos amis et partenaires si vous pouvez emprunter la leur pendant quelques minutes.

Allez au club local de tennis de table si cela vous est possible. Observez les joueurs et surtout leurs styles de jeu et les différentes raquettes qu'ils utilisent. Remarquez particulièrement le joueur dont vous imitez ou voudriez imiter le style et demandez-lui pourquoi il a choisi la raquette qu'il utilise et où il l'a achetée. Il est probable que ce modèle vous conviendra aussi.

On trouvera ci-dessous une brève liste des raquettes les plus courantes; cette liste n'est évidemment pas exhaustive puisqu'il y a constamment de nouveaux modèles sur le marché. Il y a deux formes de raquette très distinctes:

1) La raquette correspondant au style orthodoxe est utilisée par la grande majorité des joueurs européens et nord-américains et c'est elle qu'on trouve le plus facilement dans les magasins de sport. Elle est utilisée par les débutants aussi bien que par les joueurs moyens ou de classe internationale.

2) La raquette correspondant au style "porte-plume" est très pop-

ulaire en Orient, particulièrement en Chine et au Japon où il y a de nombreux joueurs de classe internationale.

Ces deux styles de raquettes sont si différents qu'il est pratiquement impossible d'utiliser la prise "porte-plume" avec une raquette orthodoxe et vice versa. Ce n'est même pas la peine d'essayer.

La palette doit être en bois, d'épaisseur égale, plate et rigide. Cette règle est en cours d'expérimentation et permettra peut-être bientôt d'utiliser d'autres matières telles que la matière plastique. La plupart des raquettes sont faites en contre-plaqué à 3 ou à 5 épaisseurs. Par ailleurs, les bois durs tels que l'acajou donnent une palette plus rapide et souvent plus lourde. Les attaquants préfèrent en général les palettes rapides à 5 épaisseurs, alors que les défenseurs choisissent le plus souvent le genre à 3 épaisseurs.

Différentes sortes de bois sont utilisées pour fabriquer les palettes, les plus courantes étant le bouleau, l'acajou, le tilleul, le cyprès et le balsa. On notera cependant que ces deux derniers types de bois sont légers et durs et tout indiqués pour une raquette d'attaque légère; mais ils sont fragiles et ont tendance à se briser facilement. Ce genre de raquette ne devrait donc pas être confié à des enfants. Les débutants

ne tireront aucun avantage de ces types de bois non plus et auront tout intérêt à éviter la dépense supplémentaire représentée jusqu'à ce qu'ils aient acquis l'expérience suffisante.

Beaucoup plus important pour votre style de jeu est le revêtement de votre raquette. Les revêtements suivants sont interdits:

- bois nu, peint
- papier de verre
- liège
- mousse épaisse sans revêtement de caoutchouc

Inutile de les essayer; intéressez-vous plutôt aux revêtements réglementaires suivants:

1) Bois nu, foncé, que ce soit sa couleur naturelle, ou qu'il ait été teint, mais non peint.

2) Revêtement de caoutchouc ordinaire à picots tournés vers l'extérieur.

3) Caoutchouc "sandwich" à picots tournés vers l'extérieur. Ce revêtement est très semblable au numéro 2 ci-dessus, avec cette différence qu'il comporte une fine couche de caoutchouc cellulaire entre la palette et le caoutchouc ordinaire à picots.

4) Caoutchouc "sandwich" à picots renversés. Même que 3), sauf que

le côté à picots de la surface extérieure est collé à la mousse (d'où le mot "renversé"), le côté lisse étant utilisé pour frapper la balle.

La raquette de bois nu n'est jamais utilisée en compétition parce qu'elle ne permet pas de donner de l'effet à la balle. Certains joueurs emploient une raquette recouverte d'un côté seulement: ou bien ils n'utilisent pas du tout le côté nu, et peuvent ainsi réaliser une économie de poids et d'argent, ou bien ils l'utilisent très rarement pour changer de rythme et surprendre l'adversaire.

Avant l'introduction de la mousse, le revêtement le plus commun était le caoutchouc ordinaire à picots. Il est encore utilisé de nos jours, mais a perdu de son attrait depuis l'avènement des raquettes "sandwich". Il procure un très bon contrôle de la balle, permet d'y mettre un peu d'effet et peut être utilisé aussi bien pour l'attaque que la défense. Grâce à sa durabilité et à sa robustesse, il est tout indiqué pour les enfants et les débutants. N'oubliez pas cependant que plus de 90% des joueurs sérieux de tennis de table utilisent le type "sandwich".

L'insertion d'une fine couche de caoutchouc mousse entre la palette et le caoutchouc à picots transforme la raquette en une raquette "sandwich" à picots tournés vers l'extérieur. Elle permet d'-

augmenter sensiblement la vitesse et l'effet. C'est une raquette d'attaque, mais elle assure un bon contrôle et peut être utilisée pour un style de jeu varié. Une couche de mousse épaisse rend le caoutchouc plus rapide et la raquette plus lourde; une couche mince rend la raquette plus lente. La forme des picots a une influence sur la performance de la raquette: s'ils sont longs et mous, ils réduisent la vitesse de la raquette et augmentent la quantité d'effet qu'elle peut produire; s'ils sont courts et durs, au contraire, la vitesse augmente alors que l'effet diminue. Cette dernière combinaison, souvent utilisée pour l'attaque intensive, donne d'excellents résultats.

La dernière catégorie, la raquette "sandwich" à picots renversés, et de loin la plus courante. C'est la seule qui puisse être utilisée pour le "loop", grâce aux effets qu'elle est capable de produire. Comme il est indiqué ci-dessus, le choix de l'épaisseur de la mousse détermine la vitesse de la raquette, la mousse épaisse étant rapide, et la mousse fine lente. Il est important de se souvenir d'un fait élémentaire mais important: un revêtement qui donne beaucoup d'effet est aussi très difficile à contrôler. Vous devez être capable de reconnaître avec précision la quantité d'effet que votre adversaire a mis dans la balle pour pouvoir le neutraliser et retourner

celle-ci. Si vous n'avez pas bien jugé l'effet, vous aurez peu de chances d'effectuer un bon retour avec cette sorte de raquette, surtout après un loop ou un coupé accentué de votre adversaire.

Pour réduire cette sensibilité à l'effet, un caoutchouc anti-topspin a été fabriqué. Il ressemble à la mousse à picots renversés et est fabriqué similairement, sauf que sa surface externe n'accroche pas la balle de la même manière.

Celle-ci tend à glisser sur cette surface, ce qui neutralise la plupart de l'effet imprimé par l'adversaire. C'est un caoutchouc relativement lent qui est essentiellement prévu pour les joueurs de défense. N'oubliez pas cependant que, étant peu sensible aux effets, cette matière ne peut pas non plus en donner beaucoup à la balle.

Voilà donc le choix qui vous est offert. Il vous faudra beaucoup d'heures d'entraînement avant que vous puissiez déterminer la raquette qui vous convient le mieux.

Si vous choisissez le caoutchouc de type sandwich, vous devez savoir que sa longévité est limitée. La couche de caoutchouc mousse est composée de milliers de petites bulles et, chaque fois que vous frappez la balle, certaines d'entre elles éclatent. Après un usage prolongé (peut-être un an;

cela dépend de la fréquence avec laquelle vous jouez et de la force de vos coups) il faut remplacer le revêtement. Mais ce n'est pas nécessaire d'acheter une nouvelle raquette. Si vous aimez votre raquette et désirez continuer à l'utiliser, vous pouvez enlever le vieux caoutchouc-sandwich, acheter de nouvelles surfaces et les coller vous-même. Ce n'est pas bien difficile et la plupart des joueurs le font eux-mêmes.

Quand vous achetez une raquette, examinez-la soigneusement. Tenez-la dans votre main pendant quelques instants, essayez quelques coups pour voir si elle vous convient. Est-elle trop lourde? Vous ne vous sentez pas à l'aise avec le manche? Faites rebondir une balle sur la raquette. Est-ce que ça va? Il faut que vous soyez à l'aise avec votre raquette pour pouvoir vous concentrer seulement sur le jeu et sur votre adversaire. Vérifiez que la palette est bien plate; si elle est ondulée, n'achetez pas. On effectue cette vérification en plaçant le plateau de la raquette sur une surface plane avec le manche qui dépasse dans le vide et en appuyant légèrement à différents endroits sur le pourtour du plateau. Si celui-ci reste immobile et plat sans basculer ou osciller, il est acceptable. N'appuyez pas trop fort sur les raquettes recouvertes d'un revêtement en caoutchouc; vous risqueriez d'incurver celui-ci et vous auriez ainsi

une fausse indication sur la qualité du plateau.

Nous espérons que ces instructions vous aideront à choisir votre équipement plus intelligemment et que, en faisant un meilleur choix dès le début, vous apprécierez mieux le jeu du tennis de table.

L'équipement vestimentaire est stipulé par un règlement international. Il doit être, à l'exception des chaussettes et des chaussures, d'une couleur uniforme foncée, de façon à ne pas gêner la vue de l'adversaire. Des shorts, jupes et chemisettes spéciales pour le tennis de table sont maintenant en vente sur le marché. Les vêtements doivent être lâches sans être volumineux. Les insignes sont autorisés à condition qu'ils ne soient pas trop grands, ni trop voyants, au point de rompre l'uniformité de l'habit. Les chaussettes et les chaussures doivent être blanches, de préférence; il existe actuellement sur le marché toute une gamme de chaussures légères ou avec support.

REGLES FONDAMENTALES

1. L'Ordre du Jeu. Dans les simples, le serveur fait le premier un bon service, le relanceur fait ensuite un bon renvoi et ensuite serveur et relanceur font chacun leur tour un bon renvoi.

En doubles, le serveur exécute d'abord un bon service. Le relanceur exécute ensuite un bon renvoi,

le partenaire du serveur effectue ensuite un bon renvoi, le partenaire du relanceur effectue ensuite un bon renvoi et ensuite chaque joueur, successivement et dans cet order, effectue un bon renvoi.

2. Un Bon Service. La balle est placée sur la paume de la main libre, qui doit être en position, ouverte et à plat, avec les doigts joints et le pouce libre. La main libre, pendant son contact avec la balle de service, est à tous moments au-dessus du niveau de jeu.

Le service commence ensuite lorsque le serveur projette la balle seulement avec la main, sans lui communiquer d'effet, vers le haut selon une direction faisant moins de 45° avec la verticale et de telle façon que la balle soit visible à tous moments de l'arbitre et qu'elle quitte visiblement la paume de la main libre.

Lorsque la balle redescend ensuite du sommet de sa trajectoire, elle est frappée de telle façon qu'elle touche d'abord le camp du serveur, puis, passant directement au-dessus ou autour du filet, touche le camp du relanceur.

Dans les doubles, la balle touche d'abord le demi-camp droit du serveur ou la ligne centrale de son côté du filet, et ensuite, passant au-dessus ou autour du filet, touche le demi-camp droit du relanceur

ou la ligne centrale de son côté du filet.

Au moment de l'impact de la raquette sur la balle de service, la balle doit se trouver derrière la ligne de fond du camp du serveur ou son prolongement imaginaire.

L'observation stricte de la méthode de service prescrite peut être écartée lorsque l'arbitre est informé, avant le début de la partie, qu'une incapacité physique en empêche l'application.

3. Un Bon Renvoi. La balle servie ou remise en jeu est frappée de telle façon qu'elle passe directement au-dessus ou autour du filet et touche directement le camp adverse; toutefois, si la balle, servie ou remise en jeu, revient avec son propre effet par-dessus le filet ou le contourne, elle peut être frappée pendant qu'elle est en jeu de façon à toucher directement le camp adverse. Si la balle, en passant au-dessus ou autour du filet, touche celui-ci ou ses supports, elle doit être considérée comme étant passée directement.

4. En Jeu. La balle est en jeu à partir du moment où elle a été projetée par la main au service jusqu'au moment où:

- elle a touché l'un des deux camps deux fois de suite;
- elle a, exception faite pour

le service, touché alternativement chaque camp sans avoir été frappée entretemps avec la raquette;

- elle a été frappée consécutivement par un joueur plus d'une fois;
- elle a touché un joueur, ses vêtements ou tout objet porté par lui, à l'exception de sa raquette ou de la main tenant la raquette, au-dessous du poignet;
- elle a été reprise de volée;
- elle a touché un objet autre que le filet, ses supports ou les objets mentionnés ci-dessus;
- elle a, dans un service en doubles, touché le demi-camp gauche du serveur ou du relanceur;
- elle a, dans les doubles, été frappée par un joueur, en dehors de son tour, sauf dans le cas de la règle 11;
- elle a, dans le cas de la règle d'accélération (voir 12), été retournée par treize bons renvois successifs du relanceur ou de la paire de relanceurs.

5. A Remettre. L'échange est à remettre:

- si la balle de service, en passant au-dessus ou autour du filet, touche le filet ou ses supports, pourvu que le service soit par ailleurs bon ou repris de volée par le relan-

ceur;

- si le service est exécuté lorsque le relanceur ou son partenaire ne sont pas prêts, toujours sous la réserve qu'un joueur ne peut pas être considéré comme non prêt si lui ou son partenaire essaye de frapper la balle;
- si, en raison d'un accident ne dépendant pas de lui, un joueur est empêché d'exécuter un bon service ou un bon renvoi;
- s'il est interrompu pour rectifier une erreur dans l'ordre du jeu ou dans le changement de côtés;
- s'il est interrompu par l'application de la Règle d'Accélération.

6. Un Point. A l'exception de ce qui est prévu dans la règle 5, un joueur perd un point:

- s'il ne réussit pas à effectuer un bon service;
- si un bon service ou un bon renvoi ayant été exécuté par son adversaire, il ne réussit pas à effectuer un bon renvoi;
- si lui, sa raquette, ses vêtements ou tout objet porté par lui touchent le filet ou ses supports, tant que la balle est en jeu;
- si lui, sa raquette, ses vêtements ou tout objet qu'il porte déplacent la surface de jeu, tant que la balle est en jeu;

- si sa main libre touche la surface de jeu, tant que la balle est en jeu;
- si, avant que la balle en jeu n'ait dépassé les lignes de fond ou les lignes latérales sans qu'elle ait touché la surface de jeu de son côté depuis qu'elle a été frappée par son adversaire, elle entre en contact avec lui, ses vêtements, ou tout objet qu'il porte;
- s'il reprend la balle de volée;
- si, dans les doubles, il frappe la balle en dehors de son tour, sauf dans le cas de la règle 11;
- si, durant l'application de la Règle de l'Accélération, le service et les douze renvois suivants effectués par le serveur ou la paire au service font l'objet de bons renvois par le relanceur ou la paire de relanceurs.

7. Une Manche. Une manche est gagnée par le joueur ou la paire atteignant les premiers 21 points, à moins que les deux joueurs ou les deux paires n'aient marqué chacun 20 points. Dans ce cas, le gagnant de la manche est le joueur ou la paire marquant, les premiers, 2 points de plus que le joueur ou la paire adverse.

8. Une Partie. Une partie se dispute en une manche, ou au meilleur de trois ou de cinq

manches. Le jeu doit être continu d'un bout à l'autre, sauf que l'un des deux joueurs ou l'une des deux paires est en droit de réclamer une période de repos d'une durée d'au plus cinq minutes entre la troisième et la quatrième manche d'une partie.

9. Le Choix du Côté et du Service.

Le choix du côté et le droit d'être premier serveur ou premier relanceur dans une partie doivent être décidés par tirage au sort. Le gagnant du tirage au sort a la possibilité de choisir d'être premier serveur ou premier relanceur, le perdant a alors le choix du côté et vice versa; le gagnant du tirage peut, s'il le préfère, obliger le perdant à faire le premier choix.

Dans les doubles, la paire qui a le droit d'exécuter les cinq premiers services d'une manche quelconque décide celui des deux partenaires qui commencera à servir. Dans la première manche d'une partie, la paire adverse décide de même celui qui sera le premier relanceur. Dans les manches suivantes, la paire au service choisit le premier serveur et le premier relanceur est déterminé automatiquement par rapport au premier serveur, comme indiqué à la règle 10.

10. Le Changement de Côté et de Service.

Le joueur ou la paire qui a com-

mencé une manche d'un côté de la table commence de l'autre côté dans la manche suivante et ainsi de suite jusqu'à la fin de la partie. Dans la dernière manche possible de la partie, les joueurs ou les paires changent de côté dès que l'un des joueurs ou l'une des paires atteint le premier la marque de 10.

Dans les simples, après cinq points le relanceur devient serveur et le serveur relanceur et ainsi de suite jusqu'à la fin de la manche, la marque 20-20, ou la mise en application de la Règle d'Accélération.

Dans les doubles, les cinq premiers services sont exécutés par le joueur choisi de la paire qui a le droit de servir, et sont reçus par le joueur, choisi de même, de la pair adverse. La seconde série de cinq services est exécutée par le relanceur des cinq premiers services et reçue par le partenaire du premier serveur. La troisième série de cinq services est exécutée par le partenaire du premier serveur et reçue par le partenaire du premier relanceur. La quatrième série de cinq services est exécutée par le partenaire du premier relanceur et reçue par le premier serveur. La cinquième série de cinq services est exécutée comme la première série et ainsi de suite dans le même ordre, jusqu'à la fin de la manche, la marque 20-20, ou la mise en application de la Règle d'Accélération.

A 20 partout, ou si la manche se joue selon la Règle d'Accélération, l'ordre des services reste le même, mais chaque joueur ne sert qu'une fois à son tour jusqu'à la fin de la manche.

Le joueur ou la paire, qui a eu le premier service dans une manche, exécute le premier renvoi dans la manche suivante et ainsi de suite jusqu'à la fin de la partie. Dans la dernière manche possible d'une partie de doubles, dès que l'une des paires atteint la première la marque de 10, la paire qui reçoit doit changer l'ordre de ses relanceurs.

Dans chaque manche d'une partie de doubles, l'ordre initial des relanceurs est le contraire de celui de la manche précédente.

11. Erreur de Côté, de Serveur ou de Relanceur.

Si les joueurs n'ont pas changé de côté au moment prévu, ils le font dès que l'erreur est découverte, à moins qu'une manche n'ait été terminée auparavant, auquel cas il n'est pas tenu compte de l'erreur. En tout état de cause, tous les points marqués avant la découverte de l'erreur sont acquis.

Si par erreur un joueur exécute ou reçoit le service en dehors de son tour, le jeu doit être interrompu dès que cette erreur est découverte et reprend avec comme serveur ou

relanceur celui qui, selon l'ordre établi au début de la manche, doit être respectivement serveur ou relanceur d'après la marque atteinte au moment de l'interruption du jeu. En tout état de cause, tous les points marqués avant la découverte de l'erreur demeurent acquis.

12. Règle d'Accélération. Si une manche n'est pas terminée 15 minutes après son début, le reste de cette manche et les manches suivantes de la partie se déroulent selon la Règle d'Accélération. A partir de ce moment, chaque joueur sert une fois à son tour et, si le service et les douze coups suivants du joueur ou de la paire au service sont retournés par de bons renvois du joueur ou de la paire qui reçoit, le serveur perd le point.

13. Définitions et Interprétations. La période pendant laquelle la balle est en jeu s'appelle un "échange". Un échange dont le résultat n'est pas compté est dit "à remettre", et un échange dont le résultat est compté s'appelle un "point".

Le joueur qui le premier frappe la balle pendant un échange est appelé le "serveur" et le joueur qui la frappe ensuite est le "relanceur".

La "main de la raquette" est la main qui tient la raquette et la "main libre" est celle qui ne la tient pas.

"Frappée" veut dire "touchée" par la raquette, tenue par la main de la raquette, ou par cette main au-dessous du poignet. Un renvoi effectué avec la main seule, après avoir lâché la raquette, ou par la raquette après qu'elle a glissé de la main ou a été lancée par elle, n'est pas "bon".

Si la balle en jeu vient en contact avec la raquette ou la main de la raquette au-dessous du poignet, sans avoir touché la surface de jeu d'un côté du filet alors qu'elle a été frappée la dernière fois de l'autre côté, elle est dite "reprise de volée".

La "surface de jeu" est considérée comme incluant les arêtes supérieures de la table, et une balle en jeu qui frappe ces dernières est donc "bonne" et encore en jeu; si elle frappe le côté de la table au-dessous de l'arête supérieure, la balle n'est plus en jeu et le point est compté contre celui qui l'a frappée en dernier.

"Autour du filet" veut dire au-dessous et autour de la projection du filet et de ses supports en dehors de la table, mais non entre l'extrémité du filet et le poteau.

Si un joueur, en essayant de servir, rate la balle, il perd définitivement le point, car la balle est en jeu à partir du moment où elle a été délibérément projetée par

la main.

COMMENT FORMER UN CLUB

Parmi les nombreux moyens de former un club de tennis de table, un des meilleurs est d'entrer en contact avec le rédacteur de la section sportive de votre journal local. Demandez-lui d'annoncer le club proposé. Invitez quiconque désire jouer de manière organisée à entrer en contact avec vous pour discuter de votre projet.

Le but de la réunion initiale sera de mesurer l'intérêt local et de former un comité de direction chargé de s'enquérir sur les locaux et l'équipement disponibles dans la communauté.

L'étape suivante sera d'entrer en contact avec le directeur du centre récréatif local, qui dispose généralement d'un budget d'aide aux groupes de la communauté qui développent des activités d'intérêt général. Le comité du centre récréatif pourra peut-être mettre un gymnase scolaire à votre disposition pour jouer le soir et vous aider financièrement dans l'achat de l'équipement nécessaire.

Dès que vous avez une liste de membres, un local et de l'équipement, établissez une date pour tenir une réunion générale formelle, au cours de laquelle des administrateurs seront élus et une

brève constitution sera tirée.

Les postes administratifs requis sont: président, secrétaire, trésorier et secrétaire aux adhésions.

Frais d'adhésion. L'échelle des frais d'adhésion doit refléter les besoins créés par la location du local, l'achat d'équipement et les frais de fonctionnement du club. En plus des classifications habituelles (adulte, junior, famille), prévoyez un tarif à la soirée pour les joueurs de passage ou ceux qui ne viennent pas régulièrement.

Pour vous assurer que votre club bénéficiera des programmes nationaux et provinciaux, incluez des frais d'affiliation dans vos tarifs d'adhésion. En tant que membres de la F.I.T.T., chaque joueur affilié peut participer à n'importe quel tournoi local, provincial, national, ou international. Les avantages peuvent inclure des cours pour entraîneurs, arbitres et organisateurs de tournois, des programmes d'entraînement pour les jeunes, l'utilisation des ressources matérielles de la Fédération, la réception du magazine national, etc.

Installations. L'aire de jeu requise pour une table a une largeur de 12 pieds et une profondeur de 35 pieds. Augmentez la largeur de 12 pieds pour chaque table supplémentaire.

Un éclairage uniforme d'au moins 400 lux est recommandé. Il faudra aussi prévoir un vestiaire et un endroit pour ranger l'équipement.

Équipement. L'utilisation d'un équipement approuvé est recommandé pour sa valeur et le plaisir qu'il procure. Pour plus de détails, voir plus haut dans cette brochure.

Programme. En attendant d'avoir à votre disposition un local et de l'équipement, commencez à planifier un programme qui suscite l'intérêt des membres.

Le programme devrait prévoir une période régulière d'entraînement général, des séances d'entraînement pour les débutants et une ligue intérieure hebdomadaire dans laquelle des équipes de 3 joueurs se rencontrent en compétition, avec un trophée décerné aux gagnants à la fin de la saison. Organisez des tournois de club mensuels avec élimination directe ou autre.

Promotion. Une fois que votre club a démarré, il vous faudra continuer les efforts de promotion dans les journaux, à la radio et à la télévision. Le directeur du centre récréatif pourra vous aider quant à l'impression des bulletins, des feuilles d'inscription, etc.

Restez en contact avec les municipalités, les politiciens locaux et promouvez votre club pour aug-

menter le nombre des membres en même temps que la considération de la communauté.

Développement ultérieur. Quand votre club est bien établi et fonctionne sans grandes difficultés, commencez à aider d'autres groupes locaux à former des clubs de tennis de table, i. e. firmes, écoles universités, etc. Cela vous permettra d'étendre la compétition dans votre localité et vous pourrez inclure les autres clubs dans votre ligue en instituant un système de matches "aller" et "retour".

Encouragez le tennis de table dans les écoles par l'intermédiaire des Commissions Scolaires. La plupart des jeunes ont une bonne aptitude pour ce sport et méritent qu'on leur consacre du temps et des efforts, d'autant plus qu'ils seront les nouveaux membres les plus importants de votre club. De nombreuses Commissions Scolaires reconnaissent que le tennis de table est une forme de loisir saine qui peut durer toute une vie et l'adoptent comme sport scolaire à part entière.

A partir de là, étendez vos efforts de promotion aux autres villes du voisinage et établissez une compétition inter-ville. Vous serez alors prêt à organiser un tournoi fermé pour les résidents de la région.

Quel que soit le stade de développement de votre club ou de votre

région, restez en contact avec votre association provinciale qui sera très heureuse de vous fournir les renseignements supplémentaires dont vous aurez besoin.

IMPORTANCE D'UNE LIGUE

La ligue constitue, en tennis de table comme dans de nombreux autres sports, la base de toute activité pongiste. Les matches de ligue hebdomadaires disputés dans les villes et les villages du monde font la force des organisations de tennis de table. C'est là qu'un joueur commence sa carrière et que les administrateurs acquièrent leur expérience.

Les ligues varient en étendue et en calibre et peuvent comporter une division au niveau du club, plusieurs divisions dans une même ville ou entre plusieurs villes. Elles peuvent même opérer au niveau international comme l'excellente Ligue Européenne de Tennis de Table.

La Ligue de Tennis de Table de Toronto et son District se distingue en étant la plus grande et la plus vieille d'Amérique du Nord. Née il y a plus de 30 ans la L.T.T.T. et D. compte dix équipes dans chacune de ses huit divisions. Il y a actuellement une douzaine de ligues en Ontario, des ligues solidement établies et bien organisées à Vancouver et à

Winnipeg, et bien d'autres sont en cours de formation dans l'ensemble du Canada.

Comment Commencer. Quand des joueurs de tennis de table trouvent qu'ils n'ont pas assez de compétition, ils s'entendent généralement pour former une ligue. La plupart du temps, cela suffit pour satisfaire leur désir. Chaque joueur s'améliore parce qu'il a l'occasion de jouer chaque semaine dans des conditions différentes; par exemple, le plancher, la lumière, les tables, le fond, sans compter les styles et calibres variés de ses adversaires. Par ailleurs, la ligue permet d'agréables soirées en société.

Entrez tout d'abord en contact avec les responsables des sections sportives du journal local, de la radio et de la télévision. Recherchez leur aide pour annoncer le projet et inviter les joueurs intéressés à participer à la ligue.

Les réponses vous permettront de décider de l'ampleur et du genre de votre ligue, si elle doit inclure toute la région ou uniquement votre club. On peut constituer une ligue avec seulement douze joueurs, formant quatre équipes de trois; mais une ligue de huit à dix équipes est idéale. Si possible, essayez d'équilibrer les forces. Dans une ligue de club, on peut avoir une combinaison de joueurs forts et

de joueurs faibles dans chaque équipe. Dans une ligue ouverte (comprenant des clubs différents), les équipes peuvent être placées dans des divisions correspondant à leur calibre.

Réunissez les intéressés, formez un Comité de Ligue, et éventuellement organisez des élections. Un président, un vice-président, un secrétaire-trésorier, et trois ou quatre directeurs suffiront probablement.

L'exécutif sera responsable des locaux et des installations, de l'organisation des éliminatoires, des championnats de ligue, etc. Une personne capable devra être nommée statisticienne de la ligue et sa responsabilité sera de recevoir les feuilles de match hebdomadaires complètes et d'établir les classements individuels et par équipes.

La Constitution doit contenir le nom de la ligue, les objectifs (de toute évidence, la promotion du tennis de table dans la région), l'affiliation avec l'association provinciale respective, qui est elle-même affiliée à l'Association Canadienne de Tennis de Table et la Fédération Internationale de Tennis de Table.

Le Règlement doit couvrir les questions de méthode de compétitions, l'établissement des classe-

ments, les éliminatoires, les sanctions, etc. En plus des droits d'inscription d'une équipe, qui serviront à couvrir les dépenses de fonctionnement et le prix des trophées, tous les joueurs doivent être membres en règle de leur association provinciale.

Les règles de l'A.C.T.T. et de la F.I.T.T. concernant l'équipement, la tenue, le jeu, etc., doivent être respectées en toutes occasions.

Une équipe consiste habituellement d'un minimum de trois et d'un maximum de cinq joueurs. L'inscription doit être faite sur une carte de format standard et avant une certaine date.

Les firmes commerciales locales acceptent souvent de commanditer des équipes, pourvu que la bonne volonté des participants mérite la somme demandée.

Une rencontre pourra comprendre neuf simples et un double, chaque match étant disputé aux meilleurs de trois manches. La saison comprend des rencontres "aller" et "retour", commençant à une date spécifique et décernant des points pour les victoires et les matches nuls.

Les classements doivent être préparés et envoyés aux capitaines d'équipe, chaque semaine, avec

le nombre de parties jouées, gagnées, perdues, nulles et le total de points acquis précédemment. La publication des classements individuels ajoute aussi de l'intérêt à la compétition. Pour faire de la publicité, soumettez les classements au rédacteur local de la section sportive avec un rapport sur les résultats intéressants.

Variations sur le Thème de la Ligue. Les ligues à handicap et les tournois de type "échelle" sont aussi des moyens très appréciés de faire prospérer un club de tennis de table.

Et enfin, pour célébrer le succès de la saison et présenter les trophées, organisez une soirée sociale pour les membres de la ligue, leur famille et leurs amis.

Tournois. Du niveau local aux championnats du monde, où des équipes et des joueurs individuels venant de plus de soixante pays disputent les titres mondiaux, les tournois organisés procurent des compétitions et l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui s'intéressent au sport.

Chaque année l'Association Canadienne de Tennis de Table sanctionne le Tournoi Canadien Ferme et les Matches Interprovinciaux, les Championnats Canadiens et Internationaux et les Championnats Nationaux Junior. Ces épreuves

sont tenues chaque année en des lieux différents pour encourager le développement régional et national. Chaque association provinciale sanctionne des championnats provinciaux et, pendant la saison, de nombreuses épreuves au niveau des villes et des clubs sont disputées partout dans le pays.

En plus des simples messieurs et dames "ouverts", il y a des épreuves pour les joueurs des autres niveaux: junior pour les garçons et filles de moins de 13, 15 et 17 ans; vétéran pour les plus de 40 et 50 ans; plus les doubles messieurs, dames et mixtes. Il n'est pas rare que des épreuves pour débutants ou avec handicap soient incluses au programme.

Le tournoi peut se dérouler par élimination directe, double élimination ou par un système de "poules", selon le nombre des participants et les besoins locaux.

A partir des résultats, des classements sont établis; ils sont utilisés pour aider à la sélection des équipes provinciales et nationales.

Arbitres. Dans un effort d'amélioration du déroulement des tournois et de la qualité des arbitres, un comité national a été formé et un programme a été établi pour qualifier des arbitres au niveau du

club, de la province, et du pays.

Le niveau du club est prévu essentiellement pour promouvoir le travail d'un arbitre et s'assurer que les règles ont été lues et comprises. Le test d'arbitre de club peut être passé à l'aide de la brochure.

L'arbitre provincial passe un test théorique plus avancé, sans l'usage de matériel de référence. Un test pratique dans le cadre d'un tournoi est requis à ce niveau.

Le statut d'arbitre national est réservé aux arbitres provinciaux exceptionnels. Des certificats et des insignes sont décernés aux candidats reçus.

Entraînement et juniors. La plupart des associations provinciales dirigent des programmes d'entraînement des jeunes.

Récompenses pour Compétence Technique. Afin de promouvoir le tennis de table, comme jeu et comme sport, un programme à six niveaux de récompenses a été établi pour les clubs et les écoles en relation avec le programme d'entraînement élémentaire. Des insignes et décorations richement colorés sont décernés aux joueurs qui réussissent des tests établis à différents niveaux, allant de débutant à avancé.

Comment l'Association Canadienne de Tennis de Table peut-elle vous aider? En fournissant un exemplaire des règlements d'une ligue, des conseils provenant d'organismes de ligues et de tournois expérimentés, plus les accessoires suivants:

Manuel pour l'organisation de tournois au niveau de l'école, du club, de la région, ou équivalent;

Feuilles d'inscription aux tournois, feuilles de tirage, feuilles de doubles. Demandes de sanction d'un tournoi;

Les ouvrages les plus récents sur le tennis de table; demandez un bon de commande;

Cartes pour inscriptions et résultats de ligue; 500 pour \$12.50;

Feuilles de match pour tournois, carnets de 50 pour 50 cents;

Insignes A.C.T.T. - \$1.00 chaque; macarons A.C.T.T. - \$1.00 chaque.

Pour plus de détails sur les programmes de tennis de table ou les contacts avec les associations provinciales, écrivez ou téléphonez à: Ontario Table Tennis Association, 559 Jarvis Street, Toronto, Ontario.

M4Y 2J1

Téléphone (416) 964-8655

Reproduit avec l'aimable autorisation de l'Association Canadienne de Tennis de Table, à partir des brochures suivantes:

1. Comment former avec succès un club de tennis de table
2. Règles fondamentales du tennis de table
3. Comment choisir votre équipement de tennis de table
4. Les avantages que représente l'introduction du tennis de table dans les programmes scolaires
5. L'importance d'une ligue.

Traduit par Alain Thomas, Toronto.



Ministry of
Culture and
Recreation

Ontario

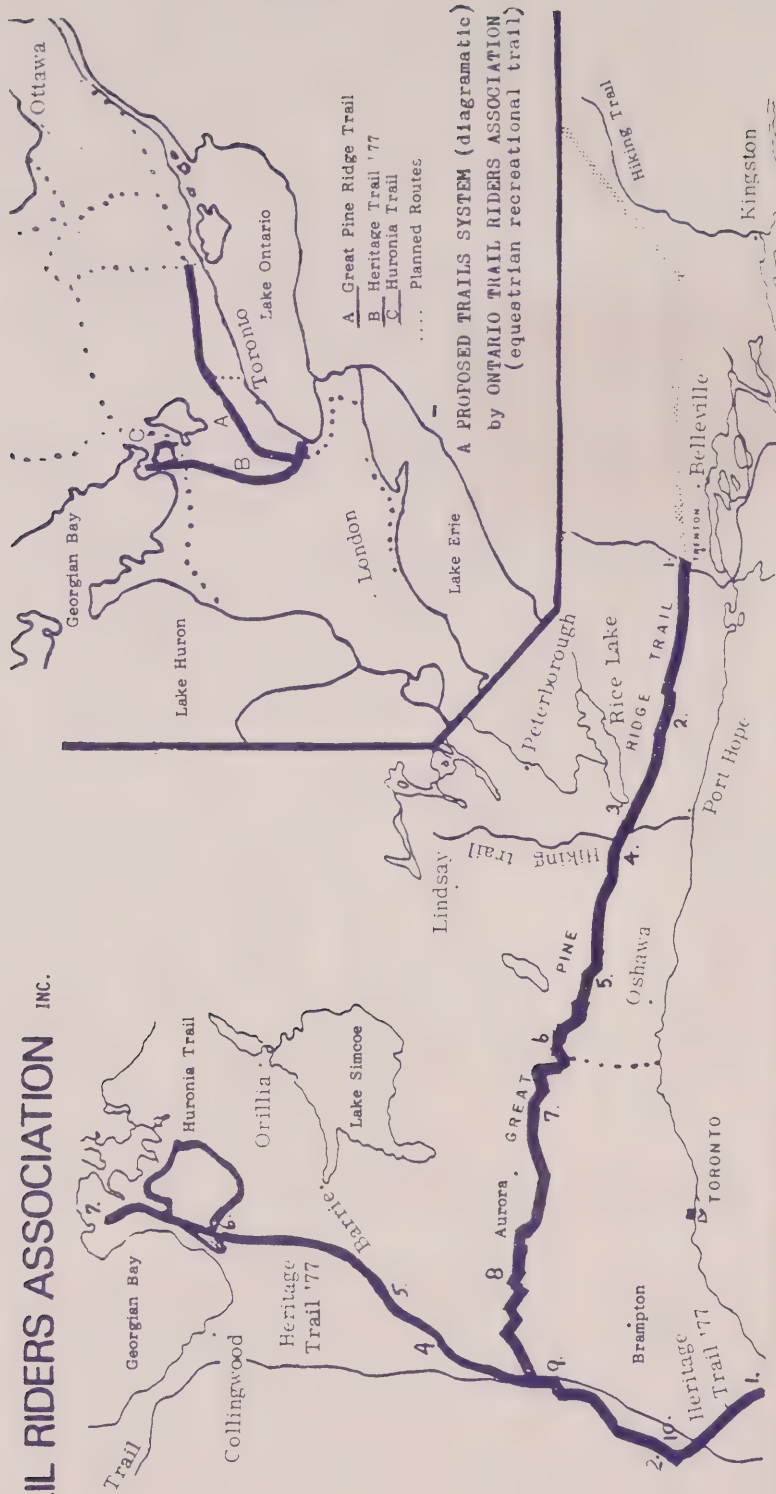
Trail riding

CA20N
CR80
-S67



**SPORTS
TRAVELCADE**

ONTARIO TRAIL RIDERS ASSOCIATION INC.



Why trail riding is popular

People have always had a special regard for the horse and portrayed it in prehistoric cave art, in stone sculpture, tapestry, paintings, ballads and films. The strength, speed and dependability of horses were once used for power, transportation and communication, and with their help land was opened up and settled; villages grew and flourished. Then the machines took over and the horse seemed to be forgotten. Our population grew; cities expanded; land was developed. People saw the open spaces disappearing and became aware of an essential need to relate to nature, a need for scenic parks, shaded woodlands, winding paths and long trails. They found that horseback riding filled all those needs and this has now become a favorite recreation throughout the province. People find great pleasure in riding quiet trails through the countryside, escaping from the turmoil and tension of the workaday world, getting exercise at the same time, and keeping fit.



How to become a trail rider

Although it takes more than riding boots and a hat to make a rider, it is not too difficult to learn how to ride. Riding lessons can give you the basics. A local riding stable may have a riding instructor and school horses where you can learn to keep your balance on a horse. You will be taught aids or signals, how to transmit your wishes to the horse, and how to move as one. This will take time and understanding but the joy of riding will come as you progress.

Buying your own horse

Let us assume now that you have ridden for a while, feel comfortable on horseback, and that you are confident of your abilities and love to ride. This could be the time to look for a horse of your own. To find the right horse for *you*, look very carefully. Ask your instructor for advice, or take an experienced knowledgeable rider with you when you look. Then when you eventually make your choice you will not regret it.

Caring for your horse

Board your horse with a good clean stable — one where the horses look healthy and contented. There are many books available which contain all you need to know about horse care, nutrition, proper training and exercise. Study your horse's character. Give your horse love and understanding, and time to settle in. Ride together whenever possible. Your reward will come when you go out into the countryside for the first time; what a super feeling that is!

Clubs and organizations

The joy of riding can be experienced in many ways and there are numerous groups you can join to meet other riders, engage in competition, learn the art of showing, learn the exacting disciplines of reining or dressage, or the challenge of cross-country or endurance. Through the organization you choose, you can make new friends, attend clinics and exhibitions, gain knowledge and experience, extend your horizons and enrich your life. If your particular pleasure comes from riding the trails, weekend outings, camping and riding with a

companionable group of friends, contact the Ontario Trail Riders Association at the address shown at the end.

Ontario Trail Riders Association (OTRA)

OTRA promotes the sport of trail riding and searches out possible trails and maps them; they have representatives in nearly every region of Ontario. OTRA was formed in 1970 by a group of citizens who all enjoyed horseback riding though they came from many different walks of life. These people were, and are, concerned that an increasing population places increased demands on existing parkland and greenbelts, particularly in Southern Ontario. To rectify this situation, OTRA has worked since its inception to develop a provincial trail system. Many availabilities have been opened up which put together pieces of what will ultimately be a complete loop of trails throughout Ontario to link up scenic public lands already available.

Here are the first three pieces:

Great Pine Ridge Trail: In 1973 several hundred riders joined the inaugural ride to establish this trail which extends 200 miles on the height of land along the Oak Ridge moraine from Frankford to Campbellville. This backbone of the system boasts the first equestrian underpass; it was opened in 1974 and goes under Highway 28 at Bewdley. Currently under way are plans for an overpass on a new highway near Aurora. Both passes are on the same trail and both are projects of OTRA. This trail is marked with a cairn inscribed with a horse's head and the name of the trail.



Heritage Trail '77: In 1977 equestrians pieced together a second 200-mile route. This trail extends from Bronte Provincial Park to Awenda Provincial Park on Georgian Bay and connects with the first trail at Campbellville. Mounted riders travelled the route arriving at the cairnsite ceremony to establish the trail. This cairn is also inscribed with a horse's head and name of the trail.

Huronian Trail: In 1979 mounted riders completed riding a circular route of 100 miles looping eastward from the Heritage Trail. They arrived at the cairnsite to officially initiate the first phase of the Heritage Trail System and to proclaim the Huronia Trail.

OTRA projects and achievements

Through the years OTRA has:

- prepared and presented a petition for the Ontario Trails Program, 1973;
- celebrated the 100th anniversary of the Royal Canadian Mounted Police with the establishment of the Great Pine Ridge Trail;
- prepared and mailed a questionnaire regarding leisure riding needs and compiled return information to support regional and local needs;
- provided information and expertise regarding trails for horseback riding to international delegation and conference, provincial governments and planners, as well as municipal and regional planners;



- had a director of OTRA appointed to the Ontario Trails Council to represent equestrians;
- prepared and presented briefs requesting trail facilities for horse and rider to provincial park planners and council.

The OTRA office helps answer requests from horse owners, potential riders, out-of-country equestrians, vacationers and others for information regarding horseback riding, instruction and vacation opportunities involving horses. Rider education, landowner rights, municipal land planning and conservation of our scenic natural resources are among the concerns of the association and its members.

Trail rides

A number of rides are arranged each year from May to November. These are the reward for the rider's work and effort, and range from day-rides to weekend outings with camp-overs. Here members make new friends, share memories and enjoy nature — on the trail and around the evening campfire.



For further information please contact:



Ontario Trail Riders Association Inc.
2240 Kingston Road
Scarborough, Ontario
M1N 1T9
Telephone: (416) 261-5530

**Ontario Trail
Riders Association**

**Membership
cost**

Individual member (January 1 to December 31).....☐ \$ 5.00
Additional family member (January 1 to December 31)☐ \$ 3.00
Club membership (January 1 to December 31).....☐ \$10.00
Name (please print)
Address
Postal zoneTelephone
Please make cheques payable to Ontario Trail Riders Association Inc.
Return to: 2240 Kingston Rd., Scarborough, Ontario, M1N 1T9



Ministry of **Sports and**
Culture and **Recreation**
Recreation **Branch**

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Douglas Wright
Deputy Minister

Ontario

D752 7/80 5M

Sorties équestres

Un certain nombre de sorties équestres sont organisées chaque année de mai à novembre. Elles viennent récompenser le travail et les efforts des cavaliers: il y a des sorties d'une journée et des sorties d'une fin de semaine combinées à du camping. Au cours de ces sorties les membres se font de nouveaux amis, partagent leurs souvenirs et aventures et jouissent de la nature — sur la piste et, le soir, autour des feux de camp.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec



Ontario Trail Riders Association Inc.
(Association ontarienne
des randonneurs équestres)
2240 Kingston Road
Scarborough (Ontario)
MIN 1T9
Téléphone: (416) 261-5530

Ontario Trail Riders Association (Association ontarienne des randonneurs équestres)

Membre individuel (du 1^{er} janvier au 31 décembre) ☐ \$ 5.00
 Famille (par membre supplémentaire)
 (du 1^{er} janvier au 31 décembre) ☐ \$ 3.00
 Club (du 1^{er} janvier au 31 décembre) ☐ \$10.00
 Nom (en lettres moulées)
 Adresse
 Code postal Téléphone
 Veuillez libeller vos chèques à l'ordre de
 l'Ontario Trail Riders Association Inc.
 Renvoyer à: 2240 Kingston Road, Scarborough (Ontario) MIN 1T9

Cotisation



Ontario

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Direction des
sports et
des loisirs.

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Douglas Wright
Sous-ministre

ISBN 0 7743 5166 7

Huron Trail: En 1979 des cavaliers réalisèrent à cheval un parcours circulaire de 100 milles formant une boucle à l'est de l'Heritage Trail. Ils se rendirent à l'emplacement du cairn pour lancer officiellement la première phase du réseau de l'Heritage Trail et proclamer la création de l'Huron Trail.

Projets et réalisations de l'OTRA

Depuis sa création, l'OTRA a:

- adressé une pétition au Programme des sentiers récréatifs de l'Ontario (Ontario Trails Program) en 1973;
- célébré le 100^e anniversaire de la Gendarmerie royale du Canada en créant la Great Pine Ridge Trail;

- envoyé par la poste et dépouillé un questionnaire permettant d'analyser les besoins locaux et régionaux en équitation de loisirs;

- fourni des renseignements et des conseils sur les pistes d'équitation à des délégations et lors de conférences internationales, aux gouvernements et planificateurs provinciaux ainsi qu'aux planificateurs municipaux et régionaux;

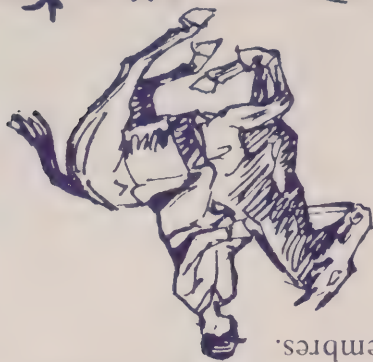
- délégué l'un de ses membres du conseil d'administration au Conseil des sentiers récréatifs de l'Ontario où il représente les cavaliers;

- remis des dossiers d'aménagement d'installations le long des pistes pour les chevaux et les cavaliers aux planificateurs et conseil des parcs provinciaux.

L'OTRA répond aux questions de propriétaires

de chevaux, d'aspirants cavaliers, de cavaliers

venus d'ailleurs, de vacanciers et de tous ceux qui ont besoin d'informations en matière d'équitation et de possibilités de cours et de vacances d'équitation. La formation des cavaliers, les droits des propriétaires terriens, l'aménagement foncier municipal et la conservation de nos paysages sont parmi les sujets auxquels s'intéressent de près l'association et ses membres.



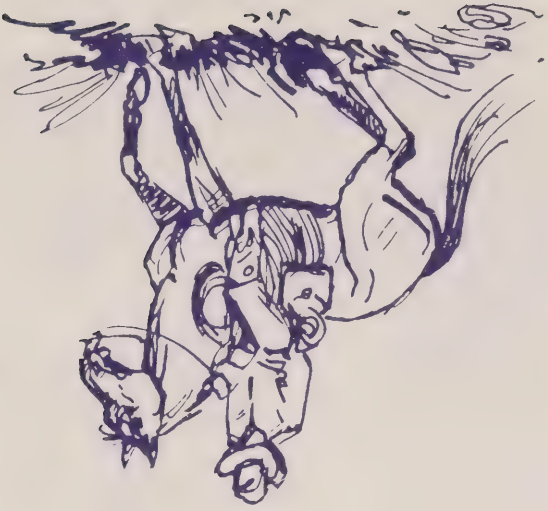
réunis, constitueront un circuit fermé complet de sentiers dans tout l'Ontario reliant les domaines publics déjà ouverts à l'hippisme.

Voici les trois premiers tronçons du réseau:

Great Pine Ridge Trail: En 1973 plusieurs centaines de cavaliers ont pris part à la randonnée inaugurale qui a permis de créer cette piste, longue de 200 milles, sur les hauteurs qui longent la moraine Oak Ridge de Frankford à Campbellville. Cette épine dorsale du réseau n'est pas peu fière de son passage inférieur équestre, le premier du genre; construit en 1974, il passe sous la route 28 à Bewdley. On est en train de planifier actuellement la construction d'un passage supérieur sur une nouvelle autoroute près d'Aurora.

Les deux passages font partie de la même piste et sont dus à des initiatives de l'OTRA. On peut voir en bordure de la piste un cairn sur lequel se trouvent gravés une tête de cheval et le nom de la piste.

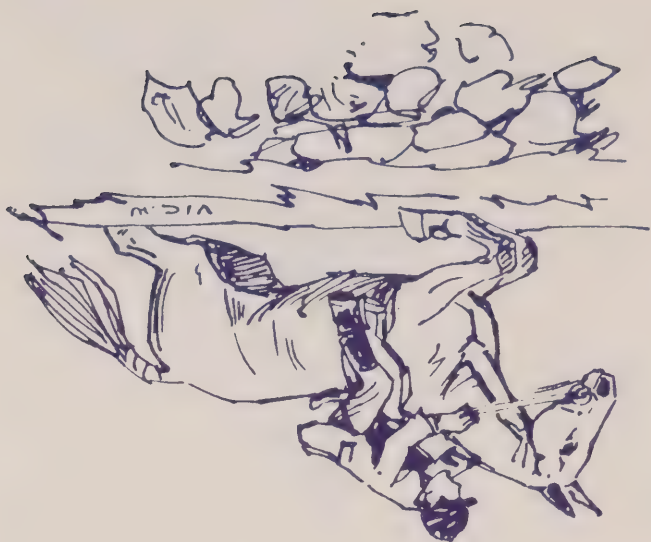
Heritage Trail 77: En 1977 les cavaliers ont rassemblé les éléments d'un deuxième parcours de 200 milles. Cette piste va du parc provincial de Bronte au parc provincial d'Awenda, qui longe la baie Georgienne, et rejoint la première piste à Campbellville. Les cavaliers ont fait le parcours à cheval jusqu'à l'emplacement du cairn où avait lieu la cérémonie d'inauguration officielle de la piste. Sur ce cairn se trouvent également gravés une tête de cheval et le nom de la piste.



des rênes, la discipline astreignante du dressage ou affronter les difficultés du parcours ou de l'épreuve de fond. Au sein de l'organisme que vous choisirez, vous pourrez vous faire de nouveaux amis, assister à des ateliers ou séances de perfectionnement et à des concours, acquérir des connaissances et de l'expérience, étendre vos horizons et enrichir votre vie. Si vous éprouvez un plaisir particulier à chevaucher le long de pistes, à faire des excursions de fin de semaine, à camper et à monter à cheval avec un groupe d'amis sympathiques, communiquez avec l'Ontario Trail Riders Association (association ontarienne des randonneurs équestres) à l'adresse indiquée à la fin de la brochure.

Ontario Trail Riders Association (OTRA) (Association ontarienne des randonneurs équestres)

L'OTRA s'occupe de promouvoir le sport de randonnées équestres, de découvrir le plus de pistes possible et d'en faire le relevé; elle a des représentants dans pratiquement chaque région de l'Ontario. L'OTRA a été constituée en 1970 par un groupe de personnes qui aimaient toutes l'équitation, bien que venant des milieux les plus divers. Ces personnes étaient inquiètes et continuent à s'inquiéter de l'augmentation de la population qui risque de rogner les ceintures vertes et parcs existants, en particulier dans le sud de l'Ontario. Pour rectifier la situation, l'OTRA s'est efforcée depuis sa création d'établir un réseau de pistes provincial. De nombreuses pistes ont déjà été répertoriées, qui, lorsque tous les tronçons du réseau auront été



Comment devient-on randonneur équestre?

Bien qu'il faille plus que des bottes et un chapeau pour faire un cavalier, il n'est pas si difficile que cela d'apprendre à monter. Quelques leçons d'équitation permettent d'acquérir les premières bases. Vous trouverez au centre d'équitation ou manège local des chevaux dressés sur lesquels le professeur d'équitation vous apprendra à garder votre équilibre. On vous y enseignera également les aides ou signaux, comment indiquer au cheval vos intentions et comment ne faire qu'un avec votre monture. La maîtrise complète du cheval demande du temps et de la compréhension, mais plus vous progresserez, plus vous apprécierez les joies de l'équitation.

Acheter son cheval

Vous avez commencé à apprendre à monter à cheval, vous sentez à l'aise en selle, vous avez confiance en vos talents de cavalier et êtes certain d'aimer l'équitation. C'est peut-être le moment de vous procurer votre propre cheval. Pour trouver le cheval qui *vous* convient, cherchez attentivement. Demandez à votre professeur des conseils ou faites-vous accompagner d'un cavalier confirmé. De cette façon, vous n'aurez jamais à regretter votre choix.

Soins du cheval

Placez votre cheval dans une bonne écurie, propre, où tous les chevaux paraissent en bonne santé et heureux. Beaucoup de livres traitent des soins à fournir aux chevaux, de leur alimentation, de leur dressage et exercice. Etudiez le caractère de votre cheval. Prodiguez-lui de l'amour, faites preuve de compréhension et laissez-lui le temps de s'adapter. Montez-le aussi souvent que possible. Vous serez récompensé de vos soins lorsque vous irez faire votre première randonnée en campagne: une sensation extraordinaire!

Clubs et organismes

On peut goûter aux joies de l'équitation de bien des façons, et la province ne manque pas de groupes auxquels vous pourrez vous joindre pour rencontrer d'autres cavaliers, participer à des compétitions, apprendre l'art du saut d'obstacles, le manègent

Pourquoi les randonnées équestres connaissent-elles un tel engouement?

De tout temps l'homme a manifesté un intérêt particulier pour le cheval: ne le retrouve-t-on pas dans les peintures rupestres de la préhistoire, sculpté dans la pierre, sur des tapisseries, peint, dans des ballades, dans des films. L'homme a longtemps exploité la force, la vitesse et la sûreté du cheval, dont il s'est servi comme force motrice, le moyen de transport et moyen de communication; le cheval permit d'ouvrir les nouvelles terres à la colonisation et aida les pionniers à s'établir; en partie grâce à lui, des villages se constituèrent et prospérèrent. Puis la machine prit la relève et sembla reléguer le cheval dans l'oubli. Notre population s'accrut; les villes s'agrandirent; l'exploitation de la terre s'accéléra. On commença alors à voir les étendues vierges disparaître: ce qui fit naître un nouveau besoin, impérieux, de communiquer avec la nature, d'admirer des parcs aux panoramas sauvages, de parcourir des bois ombragés, des chemins sinueux, de suivre de longs sentiers. On se rendit compte que les randonnées équestres répondaient à tous ces besoins; depuis, ce nouveau sport est devenu une forme de loisirs particulièrement appréciée dans toute la province. Ses adeptes éprouvent un grand plaisir à parcourir à cheval des pistes tranquilles, perdus dans la nature, loin du tumulte et des tensions du monde quotidien, tout en faisant de l'exercice et en se maintenant en forme.




ASSOCIATION ONTARIENNE DES RANDONNEURS ÉQUESTRES

Map showing the network of equestrian trails proposed by the Ontario Equestrian Association, including major cities (Toronto, Ottawa, Kingston, etc.) and geographical features (Lac Huron, Lac Érié, etc.).

Legend:

- Piste de randonnée
- Piste Heritage '77
- Piste Huron
- Itinéraires organisés
- Réseau schématique de pistes proposé par l'Association ontarienne des randonneurs équestres (pistes de promenades équestres)


 Piste Great Pine Ridge
 Piste Heritage '77
 Piste Huronia
 Itinéraires organisés

Itinéraires organisés

Randonnées équestres



**SPORTS
TRAVELCADE**

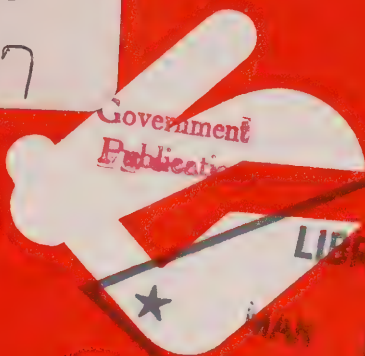
NT ONTARIO

GOVT PUBLIS

TRAMPOLINE

CAZΦN
CR 80
-S 67

D



Government
Publication



SPORTS TRAVELCADE



Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Welch
Minister
Robert Johnston
Deputy Minister

Trampoline is a relatively new sport. Although its ancestor the safety net, had been used by circus acrobatic performers for hundreds of years, it was only in 1940, when George Nissen first began manufacturing trampolines, that trampoline started to become a popular American pastime.

Since that time trampoline has spread around the world, and is now practised as a sport in over 25 countries. Trampoline has shaken off its circus image and become a vital and growing international sport.

WHY DO TRAMPOLINE ?

The main reason why people bounce on trampolines is because it is fun. Of course there are other benefits. Trampoline also

- improves cardiovascular efficiency
- increases kinaesthetic awareness (i.e. ability to assess position of the parts of your body in relationship to each other), orientation in space, and balance
- develops co-ordination, mental agility and self-confidence

TRAMPOLINE

- provides interesting analytical challenges and acquaints the performer with practical applications of the theory of solid mechanics
- stimulates the imagination
- provides great exercise for your eyes (watching for reference points)
- gives a fantastic feeling of freedom

WHAT IS COMPETITIVE TRAMPOLINE?

Competition provides a measure of one's skill relative to others.

Trampoline competitions are conducted on trampolines with 7' x 14' beds, consisting of 6mm. nylon webbing. Trampoline skills include somersaults, twists and twisting somersaults. Ten skills constitute a routine. Each competitor performs a prescribed compulsory routine and a ten-skill optional exercise. As in gymnastics, the competitor determines the content and order of skills of the optional routine. Any skill is permissible. You are free to invent your own.

Routines are marked for execution (control of skills, consistency of height, form) and difficulty. The difficulty of each skill is calculated by counting the number of flips and twists in it. There is no maximum difficulty score. Difficulty is added to the execution score.

There are currently five major trampoline meets per year in Ontario, with skill level competition for the beginner or the advanced athlete of all ages.

THE ONTARIO GYMNASTIC FEDERATION

The Ontario Gymnastic Federation was founded in 1969 as the governing body for gymnastics and trampoline in Ontario. Since the first official trampoline competition in 1970, the sport has been steadily growing. Today Ontario's trampoline program is the largest in Canada.

The Ontario Gymnastic Federation is a member of the national governing body, the Canadian Gymnastics Federation. The goals of the provincial organization are

to provide competitive trampolinists with the opportunity to develop to their full potential, to provide guidance and suggest programs for recreational trampoline, and to train and continually up-grade the coaches and judges necessary to fuel our sport. But, most of all, we want to give more people the chance to experience the sheer enjoyment of bouncing on a trampoline.

JOINING THE O. G. F.

The Ontario Gymnastic Federation's members are its clubs. Clubs are formed by interested groups of individuals in schools, communities, YM-YWCA's, churches or service groups. Joining a trampoline program may be as simple as contacting your nearest gymnastics or trampoline club president. Or you could ask our office to send you a list of clubs in Ontario. You might even consider starting a club of your own with others in your community.

SERVICES OFFERED BY THE O. G. F.

The Ontario Gymnastic Federation offers a large number of services to its member clubs. Among these are:

- club 'starter' clinics
- club administration clinics

- meet directors' courses
- provision of current technical information
- coaching certification courses

The Federation also operates programs which help clubs to make money for their own purposes and provides limited assistance with respect to equipment acquisition.

HOW TO REACH US

The office of the Ontario Gymnastic Federation is located in downtown Toronto and can be reached during regular office hours. We will be happy to answer your questions or refer you to the proper source of information. All correspondence should be directed to:

The Ontario Gymnastic Federation
559 Jarvis Street,
Toronto, Ontario M4Y 2J1

Telephone numbers are:

(416) 921-8876 and

(416) 964-8655



Ministry of
Culture and
Recreation

Trampoline

CAZON
CR80
-S67



PORTS
RAVELCADE

Trampoline is a relatively new sport. The ancestor of the trampoline is the safety net which has been used for hundreds of years by acrobatic performers in the circus. George Nissen began manufacturing trampolines in 1940, and it was only then that trampoline started to become a popular American pastime.

Since that time trampoline has spread around the world, and is now practised as a sport in over 25 countries. Trampoline has shaken off its circus image and become a vital and growing international sport.

Why do trampoline?

The main reason why people bounce on trampolines is because it is *fun* but there are other benefits too. Trampoline also:

- improves cardiovascular efficiency;
- increases kinaesthetic awareness (ability to assess position of the parts of your body in relationship to each other), orientation in space, and balance;
- develops co-ordination, mental agility and self-confidence;
- provides interesting analytical challenges and acquaints the performer with practical applications of the theory of solid mechanics;
- stimulates the imagination;
- provides great exercise for your eyes (watching for reference points);
- gives a fantastic feeling of freedom.

Competitive trampoline

Competition provides a measure of one's skill relative to others.

Trampoline competitions are conducted on trampolines with 7' x 14' beds, consisting of 6mm. nylon webbing.

Trampoline skills include somersaults, twists and twisting somersaults. Ten skills constitute a routine. Each competitor performs a prescribed compulsory routine and a ten-skill optional exercise. As in gymnastics, the competitor determines the content and order of skills of the optional

routine. Most skills are permissible. You are free to invent your own. (Dangerous moves are not allowed.)

Routines are marked for execution (control of skills, consistency of height, form) and difficulty. The difficulty of each skill is calculated by counting the number of flips and twists in it. There is no maximum difficulty score. Difficulty is added to the execution score.

There are currently five major trampoline meets per year in Ontario, with skill level competition for the beginner or the advanced athlete of all ages.

The Ontario Gymnastic Federation

The Ontario Gymnastic Federation was founded in 1969 as the governing body for gymnastics and trampoline in Ontario. Since the first official trampoline competition in 1970, the sport has been steadily growing. Today Ontario's trampoline program is the largest in Canada.

The Ontario Gymnastic Federation is a member of the national governing body, the Canadian Gymnastics Federation. The goals of the provincial organization are to:

- provide competitive trampolinists with the opportunity to develop to their full potential;
- provide guidance and suggest programs for recreational trampoline;
- train and continually up-grade the coaches and judges necessary to fuel the sport.
- most of all to give more people the chance to experience the sheer enjoyment of bouncing on a trampoline.

Joining the OGF

The Ontario Gymnastic Federation's members are its clubs. Clubs are formed by interested groups of individuals in schools, communities, YM-YWCAs, churches or service groups. Joining a trampoline program may be as simple as contacting your nearest gymnastics or trampoline club president. Or you could ask OGF to send you a list of clubs in Ontario. You might even consider starting a club of your own with other people in your community.

Services offered by the OGF

The Ontario Gymnastic Federation offers a large number of services to its member clubs. Among these are:

- club 'starter' clinics;
- club administration clinics;
- meet directors' courses;
- provision of current technical information;
- coaching certification courses.

The Federation also operates programs which help clubs to make money for their own purposes, and provides limited assistance with respect to equipment acquisition.

How to reach OGF

The office can be reached during regular office hours and will be happy to answer your questions or refer you to the proper source of information. Please contact:

The Ontario Gymnastic Federation
160 Vanderhoof Ave.
Toronto, Ontario
M4G 4B8
Telephone: (416) 429-7701



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation
Sports and
Recreation
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Ward Cornell
Deputy Minister

D 844 1'81 5M

Adhésion à la fédération de gymnastique de l'Ontario

Les membres de la FGO sont des clubs. Les clubs réunissent les personnes intéressées qui se réunissent au sein d'établissements scolaires, de mouvements communautaires, de YM-YWCA, de groupements religieux ou de clubs sociaux. Pour s'inscrire à un programme de trampoline, il peut suffire de se mettre en rapport avec le président d'un club local de gymnastique ou de trampoline. On peut aussi s'adresser à la FGO pour obtenir la liste des clubs en Ontario. On peut même fonder son propre club avec un groupe de son entourage.

Services offerts par la FGO

La fédération de gymnastique de l'Ontario offre un grand nombre de services aux clubs affiliés, entre autres:

- stages pour fondateurs de clubs;
- stages d'administration d'un club;
- cours pour directeurs de rencontres;
- distribution d'informations techniques actuelles;
- cours de brevets d'entraîneurs.

La fédération organise également des programmes visant à aider les clubs à recueillir des fonds à leurs propres fins et leur apporte aussi son concours pour faciliter l'acquisition du matériel.

Comment rejoindre la FGO

Le bureau de la FGO est ouvert aux heures de bureau habituelles. La FGO se fera un plaisir de répondre à vos questions et pourra vous diriger vers les sources de renseignements utiles. Pour prendre contact, s'adresser à la

Fédération de gymnastique de l'Ontario
(Ontario Gymnastic Federation)
160, avenue Vanderhoof
Toronto (Ontario) M4G 4B8
Téléphone: (416) 429-7701



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs
Direction des
sports et
des loisirs
Ministre
Ward Cornell
Sous-ministre
L'hon Reuben C. Baetz
ISBN 0 7743 5438 0

Pour l'exercice libre, le concurrent choisit les figures et leur séquence, comme en gymnastique. On accepte toute sorte de figures et le concurrent a toute liberté d'inventer les siennes.

On note les exercices d'après la perfection d'exécution (maîtrise des mouvements, maintien de la hauteur, figure) et la difficulté. La difficulté du mouvement se mesure par le nombre de sauts périlleux et de tire-bouchons qui le composent. Il n'y a pas de note maximum pour la difficulté. On additionne les points attribués pour la difficulté à la note d'exécution.

Il existe à l'heure actuelle cinq grandes rencontres de trampoline par an en Ontario, avec des compétitions pour débutants ou pour athlètes confirmés de tout âge.

La fédération de gymnastique de l'Ontario (Ontario Gymnastic Federation)

La trampoline relève de la fédération de gymnastique de l'Ontario (FGO), qui a été fondée en 1969. Depuis la première compétition officielle de trampoline en 1970, le sport s'est propagé de façon constante. De nos jours, l'Ontario offre le programme d'activité le plus important au Canada. La fédération de gymnastique de l'Ontario est affiliée à la Fédération canadienne de gymnastique. La fédération provinciale poursuit les objectifs suivants:

- fournir l'occasion aux adeptes intéressés à la compétition de se perfectionner un maximum;
- dispenser conseils et suggestions concernant l'organisation de programmes récréatifs de trampoline;
- former et perfectionner les entraîneurs et les juges nécessaires pour faire prospérer le sport de trampoline;

et surtout, donner de plus nombreuses occasions aux gens de profiter tout simplement du plaisir de bondir et de sauter sur le trampoline.

La trampoline est un sport passablement nouveau. Elle doit ses origines au filet de sûreté que les trapézistes emploient depuis des centaines d'années dans leurs numéros de cirque. George Nissen a commencé de fabriquer des trampolines en 1940 et à partir de ce moment la trampoline est devenue un passe-temps populaire aux Etats-Unis.

Pourquoi faire de la trampoline?

Le grand attrait de ce sport est le *plaisir* qu'il procure, bien qu'il présente d'autres avantages, entre autres les suivants:

- accroissement de l'efficacité cardio-vasculaire;
- stimulation du sens kinesthésique (aptitude à sentir la position des parties du corps les unes par rapport aux autres), du sens de l'orientation spatiale et de l'équilibre;
- développement de la coordination, de la vivacité d'esprit et de la confiance en soi;
- exercice de l'esprit analytique et initiation aux applications pratiques de la théorie de la mécanique des solides;
- stimulation de l'imagination;
- occasion d'exercer le mouvement oculaire (trouver des repères visuels);
- sensation extraordinaire de liberté.

Compétitions de trampoline

Les compétitions permettent de mesurer son habileté par rapport aux autres.

Les compétitions se font sur un trampoline dont le tapis en toile de nylon de 6 mm mesure 7 pieds sur 14.

À la trampoline, les mouvements comprennent le saut périlleux, le tire-bouchon et le saut périlleux avec tire-bouchon. Un exercice se compose de dix figures. Chaque concurrent accomplit un exercice imposé et un exercice de dix figures libres.

**SPORTS
TRAVELCADE**



Trampoline





Volleyball

CA 20N

CR 80

-567



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

A game for all seasons

Volleyball can be played winter and summer, indoors or out, in the gym or schoolyard, on the beach or back-lot. It is enjoyed by men and women, young and old, novice and expert.

Volleyball is one of the few team sports offering opportunities for co-ed participation. Since rules are the same for male and female players, the skills employed differ only slightly. The social aspects are attractive, and at school, college and wherever young people get together, the game is popular.

Whether you wish to play for exercise or hope to reach Olympic calibre, practising towards better performance can be fun.

A sport for all levels

In its simplest form, ball and net are all you need. In outdoor play, a rubber ball about 25 inches in diameter is most common. The net can be strung taut, seven to eight feet above the ground, between two posts or trees. The court should be 18 m long by 9 m wide. The line should be marked or chalked on the surface.

Youngsters are encouraged to learn volleyball when certain modifications are introduced. For instance, junior players often use a smaller, lighter ball and the net is usually lower. They can start by throwing and catching or bouncing the ball before hitting it.

At the other end of the scale, rigid requirements have been set for indoor competitive play, detailed in official rule books. Basically, competition involves a moulded ball with leather panels laminated to the surface, of regulation size, weight and inflation; a net of specified minimum length and height, attached to triangular stands which are guyed and anchored to make sure they don't move.

Volleyball as it is played by potential champions displays physical feats unmatched in any other sport; for instance leaping to drive a ball at over 100 kilometers an hour, diving to the floor in a sensational recovery.

If one person is playing the game to get fit and another is getting fitter to play better, both can enjoy the recreation and exercise together. Volleyball is an activity that pleases and benefits anybody, for whatever reason.

A game for all countries

Volleyball, called in its infancy “mintonette”, was developed by a YMCA physical director at Holyoke, Massachusetts, in 1895. At first played by knocking a basketball around with the hands, its present name evolved when a net was added and a lighter ball volleyed back and forth across it. It was nearly 70 years before volleyball became an official Olympic sport, finally appearing on the Games program in Tokyo.

Today it is a favoured participation sport on five continents, ranking second only to soccer outside the United States. The International Volleyball Federation includes over 125 national associations and there are more than 72 million registered players around the world.

The sport in Ontario

The Ontario Volleyball Association serves participants throughout the province in a variety of ways.

- player development camps
- coaching clinics and seminars
- officials clinics
- leagues and tournaments
- provincial championships
- resource material
- publication and promotional material
- INFO newsletter

With Canada becoming one of the first countries to adopt the game of volleyball, it has quickly become one of the most exciting competitive and recreational sports in our country. The Ontario Volleyball Association offers administrative and instructional services to assist in the development of volleyball in Ontario. Located in the Ontario Sports Centre in Willowdale, the OVA has a membership of 3000 registered players, coaches, officials and associate members.

For further information on volleyball
in Ontario contact:

Ontario Volleyball Association

1220 Sheppard Ave. E.

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: 416-495-4090

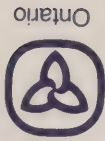
FAX: 416-495-4310



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9



Ministère du
Tourisme
et des
Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Le volley-ball en Ontario

L'Association de volley-ball de l'Ontario offre divers services aux participants de toute la province, dont :

- des camps de formation pour les joueurs;
- des cliniques et des séminaires pour les instructeurs;

- des cliniques pour les arbitres;
- des ligues et des tournois;

- des championnats provinciaux;

- de la documentation;

- des publications et du matériel de promotion;
- un bulletin d'information.

Le Canada a été l'un des premiers

pays à adopter le volley-ball, qui est vite devenu l'un des sports de loisirs et de compétition les

plus intéressants au pays. L'Association de

volley-ball de l'Ontario offre des services

d'administration et de formation afin de contribuer au développement du sport en Ontario. Situé au

Centre des sports de l'Ontario, à Willowdale,

l'Association compte 3 000 membres inscrits, parmi lesquels se trouvent des instructeurs, des

officiels et des membres associés.

Pour obtenir de plus amples

renseignements sur le volley-ball en Ontario,

adressez-vous à :

Association de volley-ball de l'Ontario

1220, avenue Sheppard est

Willowdale (Ontario)

M2K 2X1

Téléphone : (416) 495-4090

Télécopie : (416) 495-4310

Bien entendu, cette souplesse des

règles et des conditions de jeu disparaît

complètement lorsqu'on aborde les compétitions en salle, règles par des normes très strictes

qu'explique en détail le règlement officiel. Il faut alors utiliser un ballon à vessie gonflé d'air et

recouvert de panneaux de cuir, de dimensions, de poids et de pression réglementaires; le filet doit

avoir une longueur et une hauteur minimales, et être fixé à des supports triangulaires tenus par

des haubans et ancrés afin de ne pas bouger.

Le volley-ball, lorsqu'il est joué par des champions, est émaillé d'exploits individuels

que l'on ne voit dans aucun autre sport: sauts au-dessus du filet pour propulser d'un coup le

ballon à plus de 100 km à l'heure dans le camp adverse; plongeon pour récupérer de façon

sensationnelle une balle au ras du sol.

Un joueur peut participer à un match pour se dérouiller; un autre pour parfaire sa

condition physique et sa technique: tous les deux prendront plaisir à se distraire et à faire de

l'exercice ensemble. Le volley-ball est une activité qui plait et fait du bien à tout le monde, quelles

que soient les raisons pour lesquelles on y joue.

Un jeu international

Le volley-ball, qui s'appelait au

départ le mintonette, fut créé par le directeur sportif d'un YMCA à Holyoke, Massachusetts, en

1895. Joué tout d'abord avec un ballon de basket-ball qu'on frappait avec les mains, il prit

son nom actuel lorsque ses adeptes décidèrent d'adopter un ballon plus léger afin de pouvoir se

le renvoyer à la volée par-dessus un filet. Ce n'est que près de 70 ans plus tard, à Tokyo, que

le volley-ball fit pour la première fois son apparition aux Jeux olympiques.

Aujourd'hui, le volley-ball se joue sur

les cinq continents: dans la hiérarchie des sports, si l'on excepte les États-Unis, il occupe le

deuxième rang, juste après le soccer. La Fédération internationale de volley-ball compte

125 associations nationales et plus de 72 millions de joueurs inscrits.

Un jeu des quatre saisons

Le volley-ball se joue en hiver comme en été, en salle ou en plein air, dans le gymnase ou dans la cour de l'école, sur la plage ou dans une arrière-cour. C'est un sport que tout le monde prend plaisir à jouer, hommes et femmes, jeunes et vieux, débutants et experts.

Le volley-ball est l'un des rares sports qui s'accommodent d'équipes mixtes. Comme les règles sont les mêmes pour les hommes et pour les femmes, les techniques utilisées ne divergent que légèrement. L'aspect social de ce sport attire beaucoup de gens; à l'école, au collège et dans tous les endroits où des jeunes se réunissent, le volley-ball est très populaire.

Tous les adeptes ont du plaisir à s'entraîner, qu'ils jouent pour entretenir leur forme ou pour participer aux Jeux olympiques.

Un sport pour tous les niveaux

Sous sa forme la plus simple, le volley-ball ne demande qu'un matériel limité: un ballon et un filet. Pour les parties en plein air, les joueurs utilisent généralement un ballon de caoutchouc d'environ 25 po de diamètre. Le filet est tendu à 7 ou 8 pi au-dessus du sol, entre deux poteaux ou deux arbres. Le terrain doit avoir 18 m de long sur 9 m de large. Les lignes sont peintes ou tracées à la craie.

Les très jeunes apprennent volontiers à jouer au volley-ball lorsque les règles sont modifiées. Souvent, ils utilisent un ballon plus petit et plus léger et un filet plus bas. Ils peuvent commencer à s'entraîner en lançant et en attrapant le ballon ou en le faisant rebondir avant de le frapper.



Sports Travelcade



Le volley-ball



Government
Publications



Water Polo A Parents Guide

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

I wonder if we could play water polo?



Please Mom, can we join the water polo team:

I don't know, you might get hurt.

No way Mom. The coach says there's less chance of getting hurt in water polo than in most other sports.

Why do you want to play water polo?

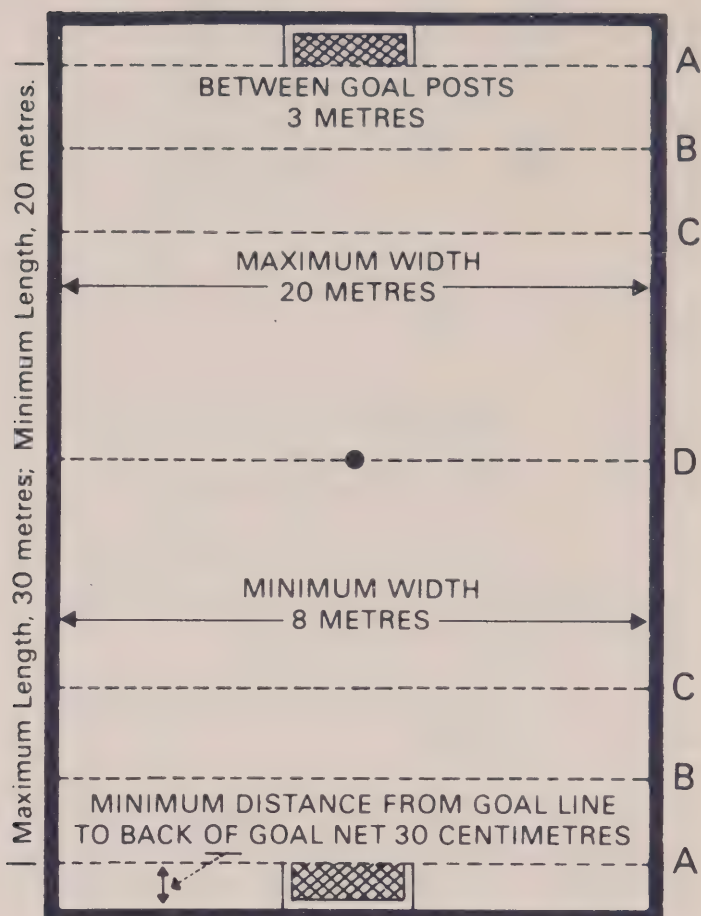
It's fun Dad. All of the kids like to prove that they're the strongest and best at something. Besides, the coach says it's a great way for growing kids to keep fit. There's a place for everyone cause of all the age groups, so there's an equal chance for big and small kids in the club.

I know that when we win, I feel good, and when I make a mistake, I can't blame anyone but myself. The coach says that develops character! Also, I can travel all over the place with the team and meet lots of new friends.

What is water polo?

Water Polo is an Olympic sport which has developed over the past hundred years. It's a real contest of skill and strategy between two teams of the same age and size, and it's carefully controlled by qualified officials. Did you know it was the first team sport ever played in the Olympics?

Where do you play water polo?



POOL MARKINGS

- A Goal line is marked by a white flag or cone
- B Two-metre line is marked by a red flag or cone
- C Four-metre line is marked by a yellow flag or cone
- D Centre line is marked by a white flag or cone

What happens during a game?

It's great Mom! The two teams face each other from opposite ends of the pool. The referee blows a whistle, drops the ball in the middle of the pool, and the players swim to the ball to start the game. The first team to get the ball is the first to have a chance to score. The coach has taught us plays to give us the best chance to score.

But won't it be expensive?

No Dad, all we need to get started are swimsuits and the club has the rest of the stuff.

When we travel with the team, the school or club usually takes care of some of the expenses.

How do they make sure that you don't compete against someone much bigger or older?

The coach has us practice against other players the same age and strength as us and when we go to tournaments, we'll compete against players no more than two years older than us, but most of them are our age.

What about safety?



Each game is carefully controlled by qualified referees, who'll stop the action if there's any chance of injury. Also, there are fouls which can cause a team to lose possession of the ball, or even have the fouling player kicked out of the game. Players are carefully taught by their coaches about illegal moves, so that they don't lose players on stupid penalties.

Each game is made up of four quarters, each five minutes long with a rest period in between quarters. Older players may play longer games when they get bigger and stronger.

How do you score goals in water polo?

Well Mom, first we have to get the ball away from the other team. When we do, we want to get the ball to one of our teammates in the other team's end of the pool. We can either swim the ball up the pool to a teammate, or if we want to save time, we can pass the ball to them.

Whoever on our team has the ball close to the other team's goal and is in a good position, will shoot and hopefully score.

The coach says that there's a lot of strategy involved and we'll learn that as we get to be better swimmers and ballhandlers.

It takes skill to pass and score goals during a water polo game.

Will you have to train a lot?

Sure Mom. We'll be working out a lot with the team, but it'll be fun and the coach says it's better for us than sitting around watching TV!

It will probably be at least twice a week or maybe more when important tournaments are coming up.

What about diet - anything special?

No, nothing special. The coach says to eat plenty of good food and try to cut down on the junk.

Will we be able to come and watch you?

Sure Dad. Water polo is a super spectator sport. We'd love to have you and Mom see our tournaments. You'll like our coach...she's great!

How do you get started?

The coach says there's two or three ways. We can play for our school team, or we can join a water polo club, or we can do both.

We can also join the Ontario Water Polo Association, and get a magazine

with all the news, pictures, information, and results from the tournaments. We could even get our names in the magazine if we do well.

O.K., you can join the water polo team, and we'll come and watch you play!

Thanks Mom. Thanks Dad. We're going to be good. Wait and see.

The Ontario Water Polo Association

Background

Children love the water and playing with balls. What could be more natural than combining the two. Throughout our lives, we accomplish many aspects of socialization through the play forms of strategy, strength, and vertigo, which are combined in the sport of water polo. The main objective of water polo, like soccer or hockey, is to score a goal. The contest resembles an animated chess game in which physical and mental prowess are matched. Water Polo stresses speed, strength, flexibility, balance, cardiovascular fitness, and muscular endurance.

Administration and Programs

Water Polo is administered nationally by the Canadian Water Polo Association (C.W.P.A.) The objective of the C.W.P.A. is to encourage more people to take part and develop the highest proficiency of water polo in Canada.

The Association

The O.W.P.A. provides essential services and programs through which many of our top international players have progressed. It is dedicated to developing water polo at all age levels within Ontario. The coach, official, and player are the focal points of the entire organization. All policies and programming are designed with this in mind.

Services to Members

- communications: POLO NOTES is published monthly and a year end summary and fore-

- cast is also circulated to all members.
- clinics for coaches, athletes, and officials.
 - competition at the local, provincial, and national level.
 - technical and promotional resource materials.
 - fundraising opportunities.
 - sanction for Wintario financial support
 - facilitate cultural exchanges.
 - Proficiency Awards Program.
 - professional staff visitations.
 - equipment (saleable items).

Organizing a Club

Most of the water polo clubs in Canada are in educational institutions. For information on local clubs, contact the local high school or university physical education department and direct your inquiries to the water polo coach. You can get more specific information on clubs and the contact people in your area by contacting the executive director of the O.W.P.A. The first task in starting a water polo program is to find other interested people. Call an organizing meeting and publicize it through your local paper or radio station. Contact schools, recreation departments, YWCAs, and church groups. The initial meeting should lead to the establishment of a formal organization. To be successful, the organization will need:

- leadership: to set goals and provide inspiration
- funding: to carry out the goals and be functional
- structure: to provide stability and longevity

You can get an excellent publication, "Building a Stronger Water Polo Club" by Paul Sullivan, from the O.W.P.A. for a nominal fee.

The Canadian Water Polo Association

Proficiency Awards Program

The C.W.P.A. program is aimed mainly at young girls and boys, ages 8-16, who have had little or no water polo ex-

perience. The program course is set out in a manual, in three levels (bronze, silver, and gold) with ample description of the required skills. It can, therefore, be taught by anyone with little previous exposure to the sport. One of the main concerns of the program is for the young athletes to enjoy water polo, so helpful drills and games are included in the program.

On successful completion, each participant will receive an attractive crest for the level attained.

The program has been well received by clubs, schools, and community recreation agencies. For free brochures or more information, contact the O.W.P.A.

Coaching

The O.W.P.A. offers the first three levels of the National Coaching Certification Program, in theory, technical, and practical. Each coach taking the course receives the coaching manual for the level completed. Courses in coaching are offered throughout the year. Contact the O.W.P.A. for a coaching clinic being held in your area.

Officiating

The Ontario Water Polo Officials Committee offers courses throughout the year. There are both technical and practical components, giving officials a chance to apply what they have learned at either a local or major tournament. Opportunities exist for officials to upgrade themselves to primary, intermediate, senior, and all three levels of national status. (An individual may also wish to become a certified minor official). Contact the O.W.P.A. for information on clinics being held in your area.

For further information on any
aspect of water polo, contact:

Ontario Water Polo Association

1220 Sheppard Ave. E.

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

(416) 495-4262



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Pour de plus amples renseignements sur tout aspect du water-polo, communiquez avec:

Association ontarienne de water-polo
1220, avenue Sheppard est
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
(416) 495-4262



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

ce sport. Le programme s'efforce, entre autres, d'amener les jeunes sportifs à aimer le water-polo; c'est pourquoi il comprend des exercices et des jeux.

Une fois le programme terminé avec succès, chaque participant reçoit un bel écusson correspondant un degré atteint. Le programme a été bien accueilli par les clubs, les écoles et les organismes de loisirs communautaires. Pour obtenir des dépliants gratuits ou de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec l'Association ontarienne de water-polo.

Entraînement

L'Association ontarienne de water-polo offre les cours des trois premiers degrés du programme national de certification des entraîneurs, à savoir les cours théorique, technique et pratique. Chaque entraîneur qui suit le cours reçoit le manuel d'entraînement correspondant au degré atteint. Les cours d'entraînement sont offerts à longue portée. L'Association on-tarienne de water-polo pour obtenir des renseignements sur la clinique d'entraînement qui a lieu dans votre région.

Officiels

Le comité ontarien d'officiels du water-polo offre des cours pendant toute l'année. Il s'agit de cours à la fois techniques et pratiques qui donnent aux officiels la chance de mettre en pratique ce qu'ils ont appris lors d'un tournoi local ou principal. Les officiels ont l'occasion de s'améliorer et d'atteindre le degré élémentaire, intermédiaire et supérieur, ainsi que les trois degrés de catégorie nationale. (Il se peut également qu'un particulier veuille devenir un officiel secondaire accrédité.) Communiquez avec l'Association ontarienne de water-polo pour obtenir des renseignements sur les cliniques qui ont lieu dans votre région.

Organisation d'un club

La plupart des clubs de water-polo au Canada sont situés dans des établissements d'enseignement. Pour obtenir des renseignements sur les clubs locaux, veuillez communiquer avec le service d'éducation physique de votre école secondaire ou université et demandez à parler à l'entraîneur de water-polo. Vous pouvez obtenir plus de renseignements précis sur les clubs et les personnes ressources dans votre région en communiquant avec le directeur de l'Association ontarienne de water-polo. La première chose à faire pour créer un club de water-polo consiste à trouver d'autres personnes intéressées. Convoquez une réunion à cette fin et faites de la publicité dans le journal ou à la station de radio de votre localité. Communiquez avec les écoles, les services de loisirs, les YMCA et les groupes religieux. La première réunion devrait vous permettre d'établir une organisation structurée. Pour que l'organisation ait du succès, elle aura besoin :

- de leadership pour établir les objectifs à atteindre et être une source d'inspiration;
- de fonds pour mener les objectifs à bien et être viable;
- d'une structure pour assurer la stabilité et la survie à long terme du club.

Vous pouvez vous procurer pour une somme minimale une excellente publication intitulée "Building a Stronger Water-Polo Club", de Paul Sullivan, en vous adressant à l'Association ontarienne de water-polo.

L'Association Canadienne de water-polo

Programme du Prix d'excellence

Le programme du Prix d'excellence de l'A.C.W.P. s'adresse essentiellement aux jeunes filles et garçons de 8 à 16 ans, qui ont une expérience minimale ou nulle du water-polo. Le déroulement du programme, divisé en trois degrés (bronze, argent et or), est énoncé dans un manuel qui décrit bien les compétences exigées. Il peut donc être enseigné par quiconque a la moindre connaissance de

principal objectif est de compter un but. Le water-polo ressemble à un jeu d'échec animé qui allie les prouesses physiques et mentales du joueur. Il met l'accent sur la vitesse, la force, la flexibilité, l'équilibre, la santé cardiovasculaire et l'endurance musculaire.

Administration et programmes

Le water-polo est administré à l'échelon national par l'Association canadienne de water-polo (A.C.W.P.). Cette association vise à encourager de plus en plus de gens à participer à ce sport et à atteindre le plus haut degré de compétence au Canada.

L'Association

L'Association ontarienne de water polo offre des services et des programmes essentiels qui ont permis à bon nombre de nos meilleurs joueurs de calibre international de s'améliorer. Cette association est vouée au développement du water-polo en Ontario dans toutes les catégories d'âge. Les activités de l'organisation entière s'adressent essentiellement aux entraîneurs, aux officiels et aux joueurs. Ses politiques et ses programmes sont conçus en fonction de cette clientèle.

Services aux membres

- Communications: POLO NOTES est publié tous les mois, et un résumé et des prévisions de fin d'année sont également envoyés à tous les membres.
- Cliniques destinées aux entraîneurs, aux sportifs et aux officiels.
- Compétitions à l'échelon local, provincial et national.
- Ressources techniques et matériel de promotion.
- Mobilisation de fonds.
- Sanction pour l'octroi de subventions Wintario.
- Appui pour les échanges culturels.
- Programme du Prix d'excellence.
- Visite de personnel professionnel
- Équipement (articles demandés)

Il faudra certainement s'entraîner deux fois par semaine ou peut-être plus avant les tournois importants.

Faut-il suivre un régime spécial?
Non, rien de spécial. L'entraîneur dit de manger beaucoup de bons aliments et d'essayer d'éviter ceux qui sont moins nourrissants.

Est-ce qu'on pourra aller vous voir jouer?
Certainement, papa. Le water-polo est un sport fantastique pour les spectateurs. On aimerait beaucoup que toi et maman assistiez aux tournois. Vous aimerez notre entraîneur... Elle est sensationnelle!

Comment commences-tu?
L'entraîneur dit qu'il y a deux ou trois façons. On peut jouer pour l'équipe scolaire ou se joindre à un club de water-polo, ou faire les deux.
On peut aussi se joindre à l'Assoc-
iation de water-polo de l'Ontario et obtenir une revue qui contient toutes les nouvelles, les photos, l'information et les résultats des tournois. Notre nom peut même figurer dans la revue si on est bon.

D'accord, tu peux te joindre à l'équipe de water-polo et on ira te voir jouer!
Merci maman. Merci papa. On sera bons. Attendez voir!

L'Association Ontarienne de water-polo

Historique

Les enfants adorent l'eau et ils aiment jouer au ballon. Qu'est-ce qui pourrait être plus naturel que de combiner les deux. Tout au long de notre vie, nous participons à de nombreuses activités sociales comme les jeux de stratégie, de force et d'équilibre, qui sont réunis dans le sport du water-polo. Au water-polo, comme au soccer ou au hockey, le

Chaque match est surveillé attentivement par des arbitres qualifiés qui arrêteront le jeu s'il y a risque de blessure. Il y a aussi des fautes qui peuvent faire perdre le ballon à une équipe ou même entraîner l'exclusion du match du joueur qui a commis la faute. Les entraîneurs enseignent soigneusement les fautes aux joueurs pour ne pas perdre de joueurs à la suite de pénalités stupides.

Chaque match se divise en quatre quarts de cinq minutes, séparés par une période de repos. Les joueurs plus âgés peuvent jouer des matchs plus longs lorsqu'ils sont plus grands et plus forts.

Comment compte-t-on un but au

water-polo?

La première chose à faire, maman, c'est d'enlever le ballon à l'autre équipe. Après, il faut lancer le ballon à l'un de nos coéquipiers à l'autre extrémité de la piscine, dans le camp de l'adversaire. On peut nager jusqu'à l'extrémité de la piscine pour remettre le ballon à un coéquipier ou, si on veut épargner du temps, on peut lui lancer le ballon.

Le joueur de notre équipe qui est en possession du ballon et qui se trouve bien placé à proximité du but adverse lance le ballon et, s'il est chanceux, compte un but. L'entraîneur dit qu'il y a beaucoup de stratégies dans ce sport et que nous les apprendrons à mesure que nous améliorerons notre nage et le maniement du ballon. Il faut être habile pour pouvoir passer le ballon et compter un but pendant un match de water-polo.

Faudra-t-il que tu t'entraînes beaucoup?

Certain, maman. Nous nous entraînerons beaucoup avec l'équipe, mais ce sera agréable et l'entraîneur dit que c'est mieux pour nous que de rester assis devant la télévision!

Que se passe-t-il pendant un match?

C'est merveilleux, maman! Les deux équipes se font face à chaque extrémité de la piscine. L'arbitre siffle, laisse tomber le ballon un milieu de la piscine, et les joueurs nagent jusqu'au ballon et le match est alors commencé. La première équipe qui touche le ballon est la première qui a la chance de compter un but. L'entraîneur nous a montré des jeux pour nous donner les meilleures chances de compter un but.

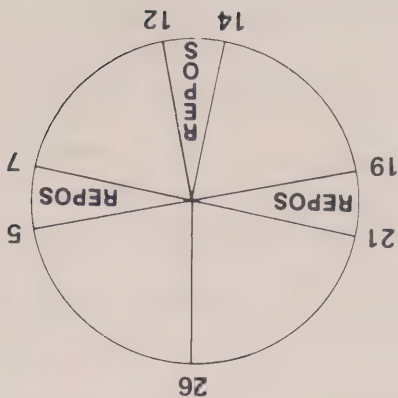
Mais, cela coûte cher?

Non papa, il ne faut qu'un maillot de bain pour commencer et le club fournit le reste du matériel. Quand on voyage avec l'équipe, l'école ou le club paie généralement une partie des dépenses.

Comment s'assurent-ils que tes adversaires ne sont pas plus âgés ou plus grands que toi?

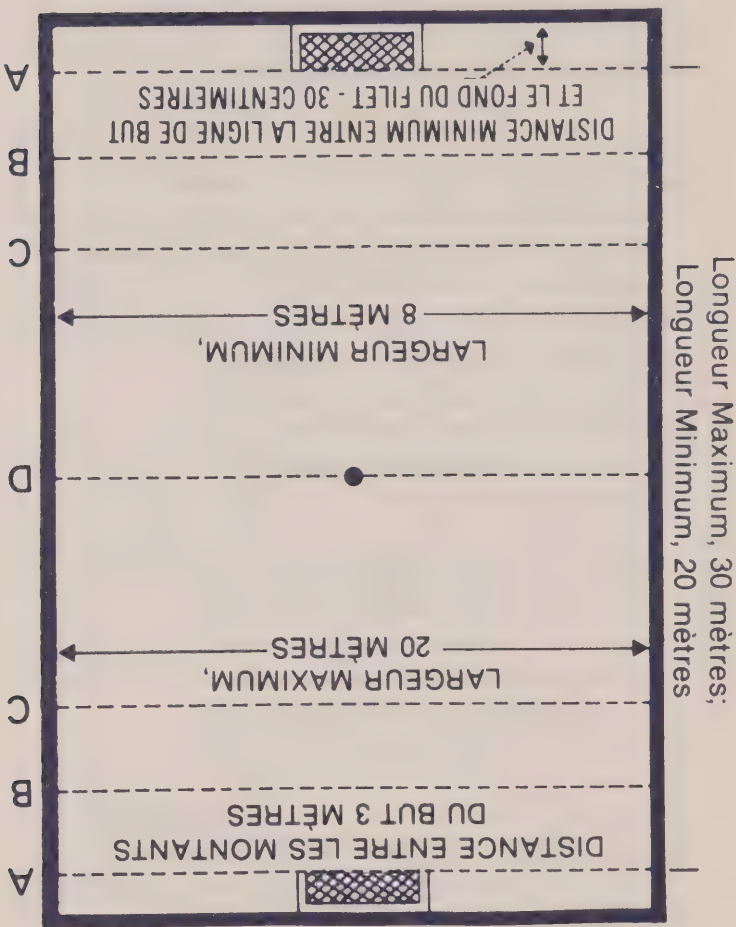
L'entraîneur nous fait pratiquer contre d'autres joueurs du même âge et de la même force que nous et lorsque nous allons à un tournoi, nous affrontons des joueurs qui n'ont pas plus de deux ans de plus que nous, mais la plupart d'entre eux sont du même âge que nous.

As-tu pensé à la sécurité



d'habileté et de stratégie entre deux équipes de même taille dont les joueurs ont le même âge et qui est surveillée attentivement par des officiels qualifiés. Saviez-vous que ce fut le premier sport d'équipe aux Olympiques?

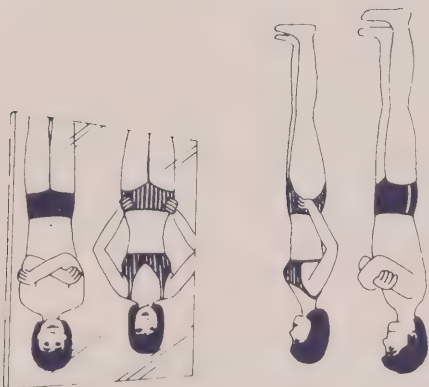
Où peut-on jouer au water-polo?



MARQUAGE DE LA PISCINE

- A La ligne de but est marquée par un drapeau ou un cône blanc.
- B La ligne des deux mètres est marquée par un drapeau ou un cône rouge.
- C La ligne des quatre mètres est marquée par un drapeau ou un cône jaune.
- D La ligne de centre est marquée par un drapeau ou un cône blanc.

Je me demande si on pourrait jouer au water-polo?



S'il te plaît maman, peut-on se joindre à l'équipe de water-polo?
Je ne sais pas, tu pourrais te faire mal.

Bien non, maman. L'entraîneur dit qu'il y a moins de chance de se faire mal au water-polo que dans la plupart des autres sports.

Pourquoi veux-tu jouer au water-polo?

C'est agréable, papa. Tous les enfants aiment prouver qu'ils sont les plus forts et les meilleurs lorsqu'ils font quelque chose. En plus, l'entraîneur dit que c'est un bon moyen pour les jeunes qui grandissent de se maintenir en forme. Tout le monde peut jouer parce qu'il y a divers groupes d'âge; c'est pourquoi les petits et les grands enfants ont les mêmes chances dans le club. Je sais que je me sens bien quand on gagne, et quand je fais une erreur, je ne peux blâmer personne d'autre que moi-même. L'entraîneur dit que ce sport développe le caractère! Je peux aussi voyager partout avec l'équipe et rencontrer beaucoup de nouveaux amis.

Qu'est-ce que le water-polo?
Le water-polo est un sport Olympique qui s'est développé au cours des 100 dernières années. C'est une vraie épreuve



Sports Travelcade



Le Water-Polo Guide Des Parents



Water Skiing

CA20N

CR 80

-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Introduction

Since water skiing was first introduced to Ontario in the late '40's, the number of skiers participating has expanded to include well over 500,000. Today, a majority of these individuals enjoy this vigorous and exhilarating sport as a part of their recreational boating activity. A growing number are also joining or organizing water ski clubs, thereby reducing their cost for participation.

Water skiing is presently on the verge of a dynamic expansion of activity in Ontario as the result of the introduction of cable water skiing facilities into the province. Installations of boatless water skiing in various communities will provide a convenient economical accessibility to the sport and recreational activities, that will permit almost anyone to participate in this exciting and challenging aquatic experience.

There are three competitive events in tournament water skiing, with provisions for nine separate divisions encompassing male and female participants from age eight to over 50 years of age. Slalom, jumping and trick (or figure) skiing provide a diverse challenge to all participants, who must draw on skill, strength and agility to excel in all events. Barefoot, speed and show skiing exhibitions or demonstrations are common. Here is a brief description of the slalom, trick and jump events.

Slalom Skiing

Rhythm, strength and an enormous wall of water characterize this event. The dimensions of the slalom course as specified by international standards are: length 259 metres, width 23 metres.

There are eight pairs of boat guide buoys plus six turning buoys for the skier. The tow boat travels down the centre line between the boat guide buoys, while the skier is required to pass between the first and last pair of gates and ski around the six turning buoys. The maximum boat speed is

55 kph for women and 58 kph for men. Towline length for slalom has been established at 19.25 m, with shortening loops at 16, 14.25, 13, 12 and 11.25 m.

The skier, starting at a speed at or above the minimum for the division, attempts to complete each pass in order to graduate to the next higher speed. When the maximum speed for the division is achieved, the next pass requires that the towline be shortened, thus increasing the difficulty. A miss or fall completes a skier's run. A skier is credited with six points for each successfully completed pass, and the winner is the one who accumulates the greatest point score of consecutively rounded buoys.

Trick Skiing

The trick skiing event is identified by graceful twists, springs and turns, with one movement flowing into another in rapid succession. Mastering a full repertoire of high scoring risk required by far the greatest investment of training time of all three disciplines, with dozens of falls sometimes preceding the first successful completion of a new manoeuvre.

In a tournament, the skier makes a selection from one of the available boats and then determines the speed for each of the two 20-second trick passes in a run. Only in this event is the tow rope supplied by the skier, this being necessary because of the various customized components such as handle or rope length and toe-hold sling. The skier has the option of using one or two skis in an attempt to accumulate the greatest score, while taking care not to repeat any of the tricks. The recognized tricks are tabulated and valued from 20 to 550 points, according to their degree of difficulty. Scoring is done by a panel of five judges, with the highest point score winning.

Jumping

Some people see this as the most exciting of the three events. Each skier

is allowed three jumps or passes over or by the ramp. The ramp is an imposing floating structure with a surface approximately 7.5m long and 4.25m wide. The ramp deck is covered with a hard wax, special paint or fibreglass. Both boat speed and boat path are selected by the jumper; the maximum speed for men is 57 kph, and for women 48 kph. Ramp angle heights vary according to divisions, with a maximum ramp angle or 1.82m or 1.67m for the men's division and 1.52m for other divisions.

The skier is able to increase speed by a technique known as a double-wake cut, which can result in the skier passing over the jump at up to 100 kph. Only the best of the three jumps is scored, and the skier with the longest distance wins. The current records are 61.6m for men and 45.7m for women.

OWSA MEMBERSHIP FEES

Regular	\$ 5.00
Active	\$10.00
Competitive	\$20.00
Family	\$30.00

* This does not include the \$5 charge for late members joining after May 1st.

Membership Benefits

Members receive:

- *four* issues per year of *Ontario Water Skier* magazine.
- an attractive 3" x 4" four-color decal.
- a numbered membership card which is recognized by both the Ontario Water Ski Association and the Canadian Water Ski Association.
- information on developments in the sport, plus announcements and reports on Ontario programs and activities (via *Ontario Water Skier*).
- an opportunity to participate in OWSA programs.
- an opportunity to help OWSA represent the interests of all water skiers in Ontario.

The association also:

- encourages the development of water ski sites.
- helps to keep water skiing a safe and more enjoyable sport for everyone by better informing the OWSA membership.
- provides an advertising medium for the buying or selling of equipment (one-line or two-line ads in the *Ontario Water Skier* are free to members).

Members may also:

- acquire distinctive crests, decals, posters, T-shirts and other unique products displayed in the *Ontario Water Skier*.

For further information or assistance, please contact:

Ontario Water Ski Association

1220 Sheppard Avenue East

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4201



Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

écussons, décalcomanies, affiches, maillots de corps et autres produits annoncés dans la revue *Ontario Water Skier*.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

L'Association de ski nautique de l'Ontario
(Ontario Water Ski Association)
1220 est, avenue Sheppard
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone : (416) 495-4201



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Droits D'Adhésion à l'association

5 \$	Membre
10 \$	Membre actif
20 \$	Membre inscrit
30 \$	aux compétitions
30 \$	Famille
*Un montant supplémentaire de 5 \$ vient s'ajouter à ces droits pour tout retardataire qui devient membre après le 1 ^{er} mai.	

Avantages offerts aux membres

- Les membres reçoivent :
- quatre numéros par année de la revue *Ontario Water Skier*;
 - une décalcomanie quadrichrome de 3 po sur 4 po;
 - une carte de membre numérotée, reconnue par l'association (*Ontario Water Ski Association*) et par l'Association de ski nautique du Canada;
 - des renseignements d'actualité sur le sport, des annonces et des comptes rendus concernant les programmes et activités qui se déroulent en Ontario (par l'intermédiaire de la revue *Ontario Water Skier*);
 - l'occasion de prendre part aux programmes offerts par l'association;
 - l'occasion d'aider l'association à veiller aux intérêts de tous les adeptes du ski nautique en Ontario

En outre, l'association :

- encourage l'aménagement d'emplacements pour pratiquer le ski nautique;
 - contribue à maintenir la sécurité dans la pratique de ce sport et à le rendre plus agréable pour tout le monde en veillant à bien informer ses membres;
 - offre un moyen d'annoncer l'offre ou la vente d'équipement (les membres peuvent placer gratuitement un message d'une ou deux lignes dans la revue *Ontario Water Skier*).
- Les membres peuvent également :
- se procurer des insignes distinctifs, tels des

ont faits sur mesure, entre autres, la poignée, la corde de traction et la bride de ski afin de se mériter plus de points encore, mais il ne doit répéter aucun de ses acrobaties. Les figures standards sont homologuées et peuvent porter une cote variant de 20 à 550 points selon leur degré de difficulté. Un jury de cinq membres marque les points et le gagnant est celui qui se mérite le plus grand nombre de points.

Le Saut

Certains considèrent que cette discipline est la plus passionnante des trois. Chaque skieur a droit à trois sauts ou passages sur le tremplin ou à côté. Le tremplin est une structure flottante présentant une surface d'environ 7,5 m de long sur 4,25 m de large. Cette surface est enduite soit de cire, soit de peinture, ou est fabriquée d'un matériau en fibre de verre. Le sauteur détermine lui-même la vitesse et le parcours de bateau; la vitesse maximum est de 57 km/h chez les hommes et de 48 km/h chez les femmes. La hauteur du tremplin varie selon les catégories, pouvant atteindre un maximum de 1,82 m ou 1,67 m chez les hommes et un maximum de 1,52 m dans les autres catégories.

Le skieur peut accroître sa vitesse en traversant de part en part le sillage du bateau, technique dite de double coupe, ce qui lui permet parfois de graver le tremplin à une vitesse atteignant les 100 kilomètres à l'heure. On tient compte seulement du meilleur des trois sauts et la longueur de saut exécuté détermine le gagnant de l'épreuve. Le record actuel est établi à 61,6 m chez les hommes et à 45,7 m chez les femmes.

remorqueur doit suivre la ligne médiane entre les bouées repères et le skieur doit franchir la première porte et la dernière, indiquées par les paires de bouées, et continuer les six autres bouées. Le bateau ne doit pas dépasser la vitesse de 55 km/h pour les femmes ou de 58 km/h pour les hommes. La longueur de la corde de traction est d'abord fixée à 19,25 m, puis elle est raccourcie successivement à 16, 14,25 13, 12 et 11,25 mètres.

Commentant à une vitesse égale ou supérieure au minimum requis dans sa catégorie, le skieur tente d'exécuter chaque passage pour recommencer ensuite au palier de vitesse supérieur. Lorsqu'il atteint le plus haut palier de vitesse de sa catégorie, le skieur reprend la série de passages avec une corde de traction raccourcie, ce qui augmente la difficulté. Un passage raté ou une chute met fin à l'épreuve du skieur. Chaque passage réussi vaut six points au skieur et le gagnant de la compétition est celui qui a accumulé le plus grand nombre de points pour avoir continué successivement les bouées.

Les Figures

Le ski acrobatique se caractérise par l'exécution gracieuse de vrilles, de figures sautées et de retournements en veillant à lier un mouvement à l'autre dans une succession rapide. Pour maîtriser un répertoire complet d'acrobaties valant beaucoup de points, il faut consacrer une somme d'heures d'exercice nettement plus importante que dans les deux autres disciplines et il faut parfois subir des dizaines d'échecs et de culbutes avant d'arriver à exécuter une nouvelle figure.

En compétition, le skieur choisit l'un des divers bateaux disponibles et décide ensuite à quelle vitesse il fera chacun des deux passages de figures de 20 secondes dans une épreuve. Dans cette discipline seule, le skieur se sert de sa propre corde de traction, étant donné que certains éléments

Introduction

En Ontario, le ski nautique se pratique depuis la fin des années quarante et depuis lors le cercle des adeptes s'est élargi au-delà de 500 000 amateurs. De nos jours, la majeure partie d'entre eux profitent de ce sport vivant dans le cadre de leurs activités nautiques de plaisance. En outre, de plus en plus de skieurs nautiques fondent des clubs ou se joignent à des clubs existants et diminuent ainsi leurs frais de participation.

En Ontario, le ski nautique est sur le point de connaître une expansion assez rapide par suite de l'introduction du ski nautique par câble. Ces installations de ski nautique sans bateau seront situées dans diverses localités de la province. D'une façon économique et pratique, elles mettront ce sport excitant et passionnant à la portée de presque toutes les bourses.

Les compétitions de ski nautique se divisent en trois disciplines et comptent neuf catégories d'âge, de huit ans jusqu'à cinquante ans et plus, tant pour hommes que pour femmes. Les trois disciplines, nommément le slalom, le saut et les figures, donnent diverses occasions à tous les participants de faire appel à leur habileté, force et agilité afin d'exceller en toutes circonstances. On voit beaucoup de démonstrations de ski nautique pieds nus, d'exploits de vitesse et de performances techniques en public. Vous trouverez ci-après une brève description des épreuves de slalom, de figures et de saut.

Le Slalom

Le slalom se distingue par le rythme et la force chez le skieur et par le vaste sillage tracé dans l'eau. Suivant les normes internationales, le parcours de slalom s'étend sur un plan d'eau de 259 mètres de long et de 23 mètres de large. Le bateau suit un trajet marqué de huit paires de bouées repères alors que le skieur contourne six bouées. Le bateau



Sports Travelcade



Ski Nautique



Weightlifting

CA20N
CR 80
-S67,



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

What's it all about?

Weightlifting is a sport in which the objective is to lift the greatest possible weight to arms length overhead by one of these distinct methods:

Snatch

Using a wide-hand spacing, the barbell is lifted in one continuous motion from the floor to straight arms length above the head. You may lower yourself under the weight by splitting or squatting the legs.

Clean & Jerk

The weight is pulled (cleaned) to the chest with either a split or a squat, then driven (jerked) to locked arms overhead.

Why take it up?

Weightlifting, properly practised, can guarantee you the following benefits:

Strength

To begin weightlifting you don't have to be strong. Most champion weightlifters increased their strength two to three times after they started training.

Speed and Agility

The utmost of both is demanded to elevate greater and greater weights.

Competition

There are opportunities to compete at all levels, from novice to World and Olympic Championships.

Achievement

You get enormous satisfaction from completing a successful lift in competition or making a new best lift in training.

Development

As you progress, there's a growing sense of self-confidence and general well-being. You get tremendous exhilaration from understanding your own capacity and working to it.

Years of Enjoyment

Although limit lifts are not recommended before mid-teens, you can start training at any age and continue lifting well into your later years.

Are weightlifters muscle-bound monsters?

Not at all! There are little ones as well as big ones. There are ten classes, for every size from flyweight 52 kg (114 pounds) to superheavy 110 kg plus (242 pounds plus). You won't find fatties in the first nine classes; many are actually slender.

As for muscles, strong ones must be coupled with a very high degree of speed and agility for weightlifting. In the '36 Olympics an electronic eye was introduced to measure athletes' speed in all sports. The fastest human at those Games was a weightlifter and similar measurements at all subsequent Olympics have given similar results.

Who ever hears about weightlifting?

You do every day, indirectly, in news of major sports successes. Scientific principles of weightlifting are adapted to improve the performance of athletes from football players to pole vaulters. Exercises are geared to each particular sport, but the effects are the same — greater strength, speed, stamina, and agility.

Weightlifting is popular among European and Asian countries where physique and athletic skill are held in high regard. And it is starting to grow in Canada as a sport in its own right. Various groups in this province have merged into the Ontario Weightlifting Association. It and similar organizations formed in other provinces are linked with the Canadian Weightlifting Federation.

Interested?

If so, you'll want to know how to start training, for better physical fitness the weightlifting way. For further information, write:

Ontario Weightlifting Association

Iain Douglas

160 Queen St. E.

Brampton, Ontario

L6V 1B3

or telephone: Sport Ontario (416) 495-4000



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

L'haltérophilie est très pratiquée dans les pays européens et asiatiques où les aptitudes physiques et sportives sont particulièrement prises. Elle commence à prendre un certain essor au Canada où elle est de plus en plus reconnue comme un sport. En Ontario, plusieurs groupes ont fusionné pour former l'Association ontarienne d'haltérophilie (Ontario Weightlifting Association) qui fait partie, comme les associations des autres provinces, de la Fédération haltérophile canadienne.

Cela vous intéresse?

Si vous voulez être en meilleure condition physique en pratiquant l'haltérophilie, vous désirerez probablement savoir comment commencer. Pour tous renseignements, écrivez à l'adresse suivante:

Association ontarienne d'haltérophilie

Iain Douglas
160 est, rue Queen

Brampton (Ontario)

L6V 1B3

ou téléphonez à Sport Ontario (416) 495-4000



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Epanouissement

Au fur et à mesure que vous progresserez, vous deviendrez plus sûr de vous et vous vous sentirez mieux. Il est excitant de savoir ce dont vous êtes capable et de travailler dans ce but.

Et des années de plaisir

Bien que les poids les plus lourds ne soient pas recommandés aux moins de 15 ans, vous pouvez commencer à vous exercer à tout âge et continuer jusqu'à un âge avancé.

Les haltérophiles sont-ils des

montagnes de muscles?

Pas du tout! Il y en a des petits et il y en a des gros. Ils sont classés par

catégories (10) d'après leur poids, du poids mouche (52 kg) au super lourd (plus de 110 kg). Vous ne verrez aucun haltérophile corpulent dans les neuf premières catégories; en fait, un grand nombre d'entre eux sont minces.

En haltérophilie, la force musculaire doit être développée en même temps que la rapidité et l'agilité. Lors des Jeux olympiques de 1936, une cellule photo-électrique a été utilisée pour mesurer la rapidité des participants à toutes les épreuves sportives. Le plus rapide était un haltérophile. Des vérifications similaires faites aux Jeux olympiques ultérieurs ont donné le même résultat.

Qui a entendu parler de

l'haltérophilie?

Vous en entendez parler tous les jours, indirectement, aux nouvelles relatant des exploits sportifs.

Les principes scientifiques de l'haltérophilie sont adaptés aux autres sports pour améliorer les performances des athlètes, des joueurs de football aux perchistes. Les exercices sont conçus en fonction de chaque sport mais les résultats sont les mêmes: accroissement de la force, de la rapidité, de l'endurance et de l'agilité.

En quoi consiste l'haltérophilie?
L'haltérophilie est un sport qui consiste à soulever à bout de bras les poids les plus lourds possible en exécutant les mouvements suivants:

L'arraché

Saisir la barre en écartant bien les mains et la lever du sol en un seul mouvement au bout des bras tendus au-dessus de la tête. Il est possible de se fendre ou de fléchir les jambes pour se baisser sous le poids.

L'épaulé-jeté

Lever le poids à la hauteur des épaules en se tendant ou en fléchissant les jambes, puis le lever à la verticale au bout des bras tendus.

Pourquoi l'haltérophilie?

Pratiqué dans les règles de l'art, ce sport vous apportera:

Force

Au début, il n'est pas nécessaire d'être fort. La majorité des champions d'haltérophilie deviennent de 2 à 3 fois plus forts après avoir commencé leur entraînement.

Rapidité et Agilité

Une rapidité et une agilité extrêmes sont essentielles pour lever des poids de plus en plus lourds.

Compétition

Vous pouvez entrer en compétition à tous les niveaux, que ce soit à des championnats pour débutants, aux championnats du monde ou aux Jeux olympiques.

Satisfaction

Réussir un levé en compétition ou améliorer un record à l'entraînement vous donnera une immense satisfaction.

Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs



Sports Travelcade



Haltérophilie



GOVERNMENT
OF ONTARIO



Welcome to the Ontario Sports Travelcade

CA20N

CR 80

-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

We hope this van-full of sports facts will interest, entertain and inform you. Our staff visits Ontario communities all year round, staying from two to five days, depending on size or population of the area. We have material on sports, but if you can't find yours, tell us and we'll find out where you can write, or who you can see, to get it.

Here's what the Travelcade has for you.

For viewing and listening

A wealth of sports films and slides are continuously shown on several projectors — 16 mm., continuous-loop, slide-on super 8 film, and synchronized slide sound. A color television monitor, video cassette recorder player and a VTR porta-pac camera unit bring you even more exciting sports-in-action.

Do you want information on government legislation on sports and recreation? How municipalities get provincial grants for arenas or other community recreation facilities? Dimensions of playing surfaces?

Want further information on upgrading your sports techniques? The Ontario Sports Achievement Awards Program? How to play, coach, referee, manage or train? We have it!

For upgrading

Sports clinics may be conducted in your local school, auditorium, or arena. Travelcade staff are responsible for conducting these clinics and rely on the Provincial sport governing bodies for up-to-date technical information. If you'd like to take courses on sports and recreation, we can tell you what's available.

For reading

Our bilingual library contains the rules of sports, coaching philosophies, sports medicine and many, many other subjects. Although these books are not available to take out, they are tagged with the seller's name and address.

For copying

If you want information from any of the books, we'll copy it for you on our dry-copier machine right in the van.

For taking with you — free

Free pamphlets are available as you leave the van. They cover a variety of sports subjects so you can select those which interest you most.

For further information

There are over 60 sport agencies and other bodies which can supply more information on their particular aspect of sports. Please contact this Ministry or our nearest regional field office for more detailed information and assistance.

Ministry of Tourism and Recreation
Sports and Fitness Branch
Sports Services Section
77 Bloor St. W., 8th Flr.
Toronto M7A 2R9
Telephone: (416) 965-6546

Sponsors of: Ontario Summer and Winter Games, awards, coaching development and this Travelcade.

Ministry of Tourism and Recreation Regional Field Offices

Northwestern Region

1825 Arthur Street East
Thunder Bay, Ontario
P7E 5N7
Doug Clarke, Regional Manager
Tel: (807) 475-1255 (IC 844)

Northeastern Region

215 Oak Street East
Second Floor
North Bay, Ontario
P1B 1A2
Ken Ward, Regional Manager
Tel: (705) 474-4280 (IC 843)

Eastern Region

1 Nicholas Street

11th Floor

Ottawa, Ontario

K1N 7B7

Gordon Wells, Regional Manager

Tel: (613) 566-3721 (IC 821)

Central West Region

Box 2112

119 King Street West

8th Floor

Hamilton, Ontario

L8N 3Z9

Dick O'Connor, Regional Manager

Tel: (416) 521-7229 (IC 811)

South West Region

495 Richmond Street

5th Floor

London, Ontario

N6A 5A9

Tom Rankin, Regional Manager

Tel: (519) 438-2947 (IC 813)

Central East Region

700 Bay Street

8th Floor

Toronto, Ontario

M7A 2R9

Terry Johnston, Regional Manager

Tel: (416) 965-0283

As a result of this visit, we hope you will want to take part in a sport, join a local sports organization, or even aim for the sky — in the field you have already chosen. Thank you for coming.

The hosts and hostesses of Ontario Sports Travelcade.



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Région du Centre-Est
700, rue Bay
8^e étage
Toronto (Ontario)
M7A 2R9
Terry Johnston, directeur régional
Tél.: (416) 965-0283



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queens Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

**Bureaux régionaux du ministère du
Tourisme et des Loisirs**

Région du Nord-Ouest

1825 est, rue Arthur
Thunder Bay (Ontario)
P7E 5N7
Doug Clarke, directeur régional
Tél.: (807) 475-1255 (IC 844)

Région du Nord-Est

215 est, rue Oak
2^e étage
North Bay (Ontario)
P1B 1A2
Ken Ward, directeur régional
Tél.: (705) 474-4280 (IC 843)

Région de l'Est

1, rue Nicholas
11^e étage
Ottawa (Ontario)
K1N 7B7
Gordon Wells, directeur régional
Tél.: (613) 566-3721 (IC 821)

Région du Centre-Ouest

C.P. 2112
119 ouest, rue King
8^e étage
Hamilton (Ontario)
L8N 3Z9
Dick O'Connor, directeur régional
Tél.: (416) 521-7229 (IC 811)

Région du Sud-Ouest

495, rue Richmond
5^e étage
London (Ontario)
N6A 5A9
Tom Rankin, directeur régional
Tél.: (519) 438-2947 (IC 813)

sports et les loisirs, nous pouvons vous dire ce qui est offert.

À lire...

Notre bibliothèque bilingue contient les règlements des sports, les principes à suivre pour l'entraîneur, la médecine des sports et toutes sortes de points utiles et passionnants. Ces livres ne doivent pas quitter la caravane, mais ils portent une étiquette indiquant le nom et l'adresse du vendeur.

À copier...

Si vous trouvez un renseignement utile dans un de nos livres, nous en ferons une copie pour vous, à la caravane même.

À emporter (gratuitement!)

À la sortie de la caravane vous pouvez avoir des dépliants gratuits. Ils s'appliquent à tout un éventail de sports. Choisissez donc celui, ou ceux, qui vous intéressent.

Et pour de plus amples

renseignements . . .

Il existe plus de 60 organismes de sport et d'athlétisme qui vous informeront sur l'aspect précis d'un sport. Veuillez communiquer avec le ministère ou le bureau régional le plus proche de votre localité, pour de plus amples renseignements.

Ministère du Tourisme et des Loisirs
Direction des sports et de la

condition physique

Division des services aux sports

77 ouest, rue Bloor, 8^e étage

Toronto M7A 2R9

Téléphone: (416) 965-6546

Parraîne les Jeux d'été et d'hiver de l'Ontario; décerne des prix, encourage le développement des entraîneurs et organise la Caravane Travelcade.

Nous espérons que notre caractère ne nous accompagne, et nous sommes en tournée pendant toute l'année. Nous nous arrêtons dans les diverses localités de toute la province, et selon leur importance et leur population, nous y passons de deux à cinq jours. Nous avons une riche documentation sur les sports, mais si vous ne trouvez pas celle qui vous intéresse particulièrement, faites-le nous savoir et nous vous dirons où écrire ou à qui vous adresser pour en recevoir.

À voir et à entendre...

Vous pouvez voir les projections sonores de films en 16 mm, diapositives, "Super 8" et diapositives synchronisées sur bande sonore qui passent sans interruption sur nos écrans. Il y a même un circuit de télévision en couleur relié à un enregistreur et à un appareil portatif VTR pour vous donner des reportages sportifs passionnants.

Avez-vous besoin de renseigne-

ments sur la législation du gouvernement en ce qui concerne les sports et les loisirs? Comment les municipalités obtiennent-elles des subventions pour la construction d'arénas ou d'autres installations communautaires de loisirs? Sur les dimensions des divers terrains de sport?

Désirez-vous des renseignements sur le Programme d'encouragement aux sports de l'Ontario? Sur les techniques de jeu, d'entraînement, d'arbitrage, de gestion ou de perfectionnement? Nous avons tout cela!

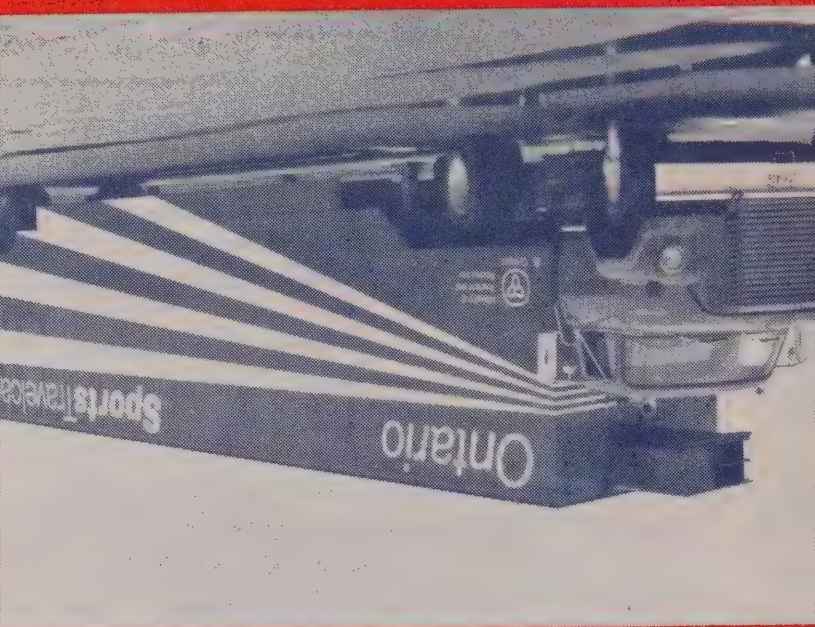
À étudier...

Des ateliers sur les sports peu-

vent être organisés à l'école, à l'aréna ou dans l'auditorium local. Le personnel de Travelcade est chargé de diriger ces ateliers et se tient aux fédérations sportives provinciales pour la mise à jour de leurs renseignements techniques. Si vous voulez prendre des cours sur les



Caravane Du Sport



Sports Travelcade



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs



Wheelchair Sports

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Wheelchair sport began in the late 1940s as part of the rehabilitation program at Stoke Mandeville Hospital in England, and quickly grew into a world wide sports movement, giving individuals who are physically disabled the opportunity to achieve excellence through amateur sport.

Canada's involvement dates to 1967, when we hosted the first Pan American Wheelchair Games in Winnipeg, Manitoba and formed the Canadian Wheelchair Sports Association.

Today, wheelchair athletes have the opportunity to compete in a variety of sports, including archery, shooting, basketball, murderball, volleyball, swimming, table tennis, weightlifting, billiards, fencing, track and field.

Sport governing body

In 1972, the Ontario Wheelchair Sports Association was formed to set policy, standards, rules and other sports-related matters to assure that all competitions are run properly and fairly. The OWSA also coordinates workshops, clinics, seminars, tournaments, public awareness demonstrations and special events to promote wheelchair sports throughout the province.

The goals and objectives of the association are:

1. To promote and coordinate competition for the disabled athlete on all levels, and to ensure that the standard of this competition is high.
2. To provide the physically disabled with a leisure, fitness and sport alternative to their own lifestyle.
3. To promote research into the area of disabled sport.
4. To assist with the development of disabled sport in Ontario and by so doing, affiliate with other local, regional, national or international sports organizations, whether for the disabled or ablebodied.
5. To form and stimulate public awareness

of the disabled and to improve sport accessibility by providing better facilities and opportunities for disabled sport in conjunction with the existing sport delivery system.

Regional council

In 1977, Ontario was divided into six regions to further promote sport development throughout the province. Working with representatives of the Amputee, Blind, Cerebral Palsy and Wheelchair Sport Associations, these councils co-ordinate activities within their region. The councils ensure that regional games are held yearly to prepare and select athletes for provincial competitions. Regional councils may also run clinics, assist athletes in finding coaches and training centres, compile lists of community resources, and do fund raising. The councils provide the liaison between the athlete and the provincial sports governing body.

Sport office

The Office of Sport for the Physically Disabled has been established at the Ontario Sports Centre in Toronto. The office acts as a central resource centre for collecting and distributing information pertaining to all areas of disabled sports.

Classification

Athletes have various disabilities; spinal cord injury, para and quads, post polio, spina bifida, and single and double amputees. In order to ensure fair competition, athletes are classified according to the level of disability. There are 8 classes in wheelchair sports, ranging from quadriplegic athletes (Class 1A, 1B, 1C) whose disability affects all four limbs, through paraplegic athletes (Class 2,3,4) where the paralysis affects the trunk and lower limbs, to athletes whose disability is limited to one or both legs. Many people who do not need to use a

wheelchair only, but still cannot compete actively with the able-bodied sport community are eligible for wheelchair sports.

At Regional Games, separate competitions are offered for junior athletes ages 8-12 and 12-15 years old. There are no junior events at either provincial or national competitions.

Rules

The rules for all events are set by the Canadian Wheelchair Sport Association. Most rules are the same as those which cover the able bodied sport, but some adaptations are made to allow the Wheelchair Athlete to compete in that event.

Additional events may be offered at Regional or Ontario Games to further develop Wheelchair Sports within the province. The rules and regulations for these sports will be set by the O.W.S.A. and will only apply to competitions held in Ontario. New events are only added at National Competitions after significant interest has been developed at the local level.

Coaches/Officials

An increasing number of qualified coaches and officials are working with wheelchair athletes in their particular sport. Although a coach or official may not have worked with the disabled before, the rules and equipment are so similar that they can be easily trained to adapt their technique where necessary.

Introductory manuals on specific wheelchair sports have been printed to help athletes, coaches, officials and volunteers. Each manual contains information on wheelchair events including: rules, equipment, training techniques, contact lists, emergency and medical procedures. The O.W.S.A. has organized an athletic board, including a sport co-ordinator in each of our major sport disciplines. The athletic board will provide the necessary resources to prepare athletes, coaches and officials for competition.

Equipment

Changes in the design and modification of Sport Wheelchairs, plus the introduction of stronger and lighter materials has greatly improved the performance of wheelchair athletes. There are now several manufacturers who sell specially designed wheelchairs for Basketball and Track events, making it easier to obtain the proper equipment to be competitive. Many athletes, however, still prefer to custom build their own chairs to meet their individual needs. At all competitive events, the wheelchairs are inspected to make sure they meet the required specifications.

Competition

Throughout the year, indoor and outdoor competitions are held to allow athletes to compete in a variety of events - swimming, track, field, table tennis, weightlifting, snooker, archery and shooting. To be eligible to compete at Provincial and National competitions, athletes must meet the qualifying standards set down by the O.W.S.A.

Regional games

This competition is open to any member of the O.W.S.A. Athletes may compete in 5 individual events and must qualify in 3 events to be selected for Provincial Championships. Athletes who do not qualify in 3 events but have outstanding performances in one or two events may be selected.

Ontario games

In July, the top athletes from each region are invited to attend the Provincial Championships. The competition is governed by the Provincial Sports Governing Body and Provincial, National and International records can be established.

National Games

The rules and regulations for this event are governed by the Canadian Wheelchair Sport Association and may differ slightly from competitions held in Ontario. This competition is usually held every two years so that it doesn't conflict with any major international events.

International events

The Paralympics are held annually in England, with the exception of every fourth year when they are staged in the country hosting the Olympics. Pan-Am Games are held every 4 years in the western hemisphere to provide competition between the North and South American countries.

Sport specific championships

In addition to multi-sport competitions, separate championships are held for team events like Basketball and Murderball. The provincial trophy would be awarded to the winning team representing one of the 6 regions.

Invitational meets and tournaments

The O.W.S.A. also sanctions a number of competitions sponsored by agencies, clubs and facilities around the province. These competitions help to prepare athletes for regional and Ontario games and help to encourage athletes to participate in wheelchair sports year round.

Archery

Archery is one of the finest sports for concentration, skill and precision. All competitions are conducted in accordance with International (FITA) rules with separate championships for both male and female. Competitive rounds are composed of 36 arrows shot at various distances ranging from 70 to 30 metres for women and 90 to 30

metres for men. Many disabled archers shoot against able-bodied competitors in tournaments throughout the province.

Basketball

The game combines many skills ball handling, manoeuvring the wheelchair, team play and strategy.

Wheelchair basketball rules, while very similar to able-bodied rules, are changed slightly to accommodate the wheelchair. In all compositions, the teams are made up of players from each of the disability classifications. It is the most dominating sporting event for wheelchair athletes with clubs, leagues and tournaments running year round.

Billiards

Mastering the game of billiards takes time and practice. Many people prefer to play the game for its recreational value because it is both challenging and fun. The serious competitor can do equally well against able-bodied or disabled opponents. Wheelchair competitions are divided into quadriplegic and paraplegic classes.

Fencing

Many disabled athletes are joining clubs or attending workshops and clinics to learn more about the sport. Better coaching and training methods for the disabled has increased its popularity by encouraging more people to get involved.

At International competitions, fencing is conducted under the rules of the Federation Internationale D'Esclime, but certain modifications are obviously necessary for the wheelchair version.

Field

The events are javelin, discus, club and shot put. All throws are measured at the point where the implement first makes contact with the ground. Each athlete is given 3 throws with the top 8 competitors

qualifying for the finals. The athlete who combines strength, style and technique will win the competition by attaining the furthest distance.

Marathon

The gruelling 26¹/₂ mile marathon attracts many top wheelchair athletes. Each year, a National Wheelchair Marathon is held in conjunction with an able-bodied competition. Separate awards are given to able-bodied and disabled competitors.

Murderball

This game is the first team sport for quadriplegic athletes. Each team has 4 players who carry or pass the ball until they score by crossing the opposition's goal line. In many ways, the strategies are similar to basketball. Both male and female players compete together.

Shooting

There are three positions in shooting competitions. **Prone** - with both elbows resting on the chair arm or on a lap board. **Kneeling** - with one elbow resting on the chair or lap board. **Standing** - with neither elbow resting on the chair or lap board.

In all competitions, shooters take 40 shots at a 150 cm target from a distance of 10 metres.

Slalom

This event is a test of speed, dexterity and manoeuvrability. Each athlete races against the clock around a 110 metre course, manipulating their wheelchair between obstacles and over ramps. Penalty points are added to the athlete's time for touching or knocking over any of the obstacles.

Swimming

This is an excellent conditioning sport for athletes of all disabilities. The strokes in competition are breast, back, freestyle, butterfly, and individual medley. Distances range from 25 to 400 metres depending on the classification of the athlete. Both individual and team relay races are offered for men and women.

Table tennis

Athletes demonstrate amazing skill and technique when playing this game quick reflexes, good eye-to-hand co-ordination, anticipation and consistency. These qualities enable many players to compete in both disabled and able-bodied competitions.

Singles and doubles matches are played by both men and women in all classes.

Track

Incredible times are being established by many athletes as better coaching and training techniques are being introduced. Equipment, strategy and planning play an important part in contributing to the overall performance of each athlete.

Events include 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, and 10,000 metre individual races, plus 4 x 100, 4 x 200, and 4 x 400 relay races.

Volleyball

The benefits of playing volleyball are numerous - increased speed and agility, better eye to hand co-ordination and considerable improvement in balance. Because skill rather than strength is important, both male and female athletes compete together. The net is 2.24 metres while the playing area is 44 feet long and 20 feet wide.

Weightlifting

In bench pressing competitions, each athlete is allowed three lifts. The

physical conditioning is extra-ordinary and the lifts are phenomenal reaching weights of over 250 kg. Each competitor competes against other athletes in the same wieght division. The official body weight for the respective divisions are:

Light Featherweight	up to 51 kg
Featherweight	up to 57 kg
Lightweight	up to 65 kg
Middleweight	up to 75 kg.
Light Heavyweight	up to 85 kg
Heavyweight	over 85 kg

For further information please contact:

Wheelchair Sports

1220 Sheppard Ave., East,
Willowdale, Ontario
(416) 495-4163

Membership - \$10.00

The Ontario Wheelchair Sports Association is dedicated to the development of wheelchair sport in Ontario. Membership in the organization offers physically disabled individuals the opportunity to take part in workshops, clinics, and competitive events from the regional to the international level. Membership in OWSA also includes membership in our national body, the Canadian Wheelchair Sports Association. As you will note from the section on classification, you do not have to be confined to a wheelchair to be eligible for competition. Individuals who normally use crutches or a brace compete in a wheelchair against other athletes with similar disabilities.

It is also important to note that you don't have to be an athlete to become a member of OWSA. Individuals, able or disabled, who are interested in coaching, administration, or simply helping wheelchair sports develop are welcome members to our association. In particular, individuals who have established a level of competence through participation in the able-bodied

sport community can assist our efforts to utilize existing sport resources.

Promotional packages

Any person who joins the OWSA will receive a membership binder which includes: constitution of OWSA, rules, standards, records, sport contact lists, resource materials, policies and procedures for regional and provincial games.

Newsletter

The "Advocate" is a bi-monthly newspaper which goes out to all members of the OWSA, keeps people informed about activities, results and up-coming events throughout the province.

Sports Loan Cupboard

The OWSA, in association with the Ontario March of Dimes, operates a central sports loan cupboard enabling athletes and coaches to have access to equipment unique to wheelchair sports.

For more information

Office of Sport for the
Physically Disabled
1220 Sheppard Ave. East,
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
(416) 495-4163



Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

bre qui comprend les documents suivants:
statuts de l'OWSA, règles, normes, records,
listes des responsables sportifs, documents
tion de référence, texte des règlements des
jeux régionaux et provinciaux.

Bulletin

Tous les membres de l'OWSA
reçoivent deux fois par mois le bulletin "Ad-
vocate", qui les tient au courant des ac-
tivités de l'association, des résultats des
compétitions et des prochaines épreuves
organisées dans la province.

Centre de prêt d'équipement sportif

L'OWSA, en collaboration avec
l'Ontario March of Dimes, gère un centre de
prêt d'équipement sportif qui permet aux
athlètes et aux entraîneurs de se procurer de
l'équipement sportif spécialement conçu
pour le sport en fauteuil roulant.

Pour plus de renseignements

Office des sports pour les
handicapés physiques
1220, avenue Sheppard est
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
(416) 495-4163



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

même catégorie de poids. Les catégories officielles de poids se définissent de la façon suivante:

- | | |
|--------------|-----------------|
| Poids mouche | - jusqu'à 51 kg |
| Poids plume | - jusqu'à 57 kg |
| Légers | - jusqu'à 65 kg |
| Moyens | - jusqu'à 75 kg |
| Mi-lourds | - jusqu'à 85 kg |
| Lourds | - plus de 85 kg |

Adhésion: \$10.00

L'Association ontarienne des sports en fauteuil roulant (Ontario Wheelchair Sports Association ou OWSA) se consacre au développement des sports en fauteuil roulant en Ontario. L'adhésion à cet organisme offre aux handicapés physiques la possibilité de participer à des ateliers, à des séances d'entraînement et à diverses compétitions, du niveau régional au niveau international. En adhérant à l'OWSA on devient automatiquement membre de l'organisme national, l'Association canadienne des sports en fauteuil roulant. Comme on l'a indiqué à la section sur la classification, il n'est pas nécessaire d'être astreint à utiliser un fauteuil roulant pour pouvoir se mesurer à des athlètes souffrant d'un handicap analogue au sien.

Nous tenons également à souligner qu'il n'est pas obligatoire d'être un athlète pour devenir membre de l'OWSA.

Toutes les personnes, valides ou handicapées, qui désirent participer à l'entraînement, à l'administration ou tout simplement à la promotion des sports en fauteuil roulant peuvent devenir membres de notre association. Nous sommes particulièrement heureux d'accueillir les personnes valides ayant atteint un certain niveau dans la pratique d'un sport donné, car elles peuvent nous aider à tirer le maximum de nos ressources sportives.

Documents promotionnels

Toutes les personnes qui adhèrent à l'OWSA reçoivent un dossier de mem-

dividuelles et de relai pour les hommes and pour les femmes.

Tennis de table

Les athlètes en fauteuil roulant font preuve, à ce jeu, d'une adresse et d'une technique remarquables. Rapidité des réflexes, bonne coordination visuelle, anticipation des balles et constance de jeu, autant de qualités qui permettent à de nombreux joueurs de se mesurer aussi bien à des joueurs valides qu'à d'autres handicapés.

Les hommes et les femmes disputent des matchs en simple ou en double dans toutes les catégories.

Épreuves d'athlétisme sur piste

À mesure que s'améliorent les techniques d'entraînement, de nombreux athlètes réalisent des temps exceptionnels. L'équipement, la stratégie et la planification jouent un rôle important dans la performance d'ensemble de chaque athlète.

Les épreuves comprennent des courses individuelles de 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 et 10000 mètres ainsi que des courses de relai quatre fois 100 mètres et quatre fois 400 mètres.

Volley-ball

Les avantages que procure le volley-ball sont nombreux; il améliore non seulement la rapidité et l'agilité mais aussi la coordination visuelle et l'équilibre. Comme l'adresse importe plus que la force physique, les équipes sont mixtes. Le filet est à 2,24 m du sol et le terrain mesure 44 pieds de long sur 20 pieds de large.

Halterophilie

Les épreuves ont lieu sur banc, et les athlètes ont droit à trois essais. L'entraînement physique est très intensif et les performances atteignent des poids phénoménaux dépassant les 250 kg. Chaque concurrent se mesure à des athlètes de la

que celui organisé pour les personnes valides. Des trophées distincts récompensent les concurrents valides et les handicapés.

Balle au chasseur

Ce jeu est le premier sport d'équipe créé pour les quadriplégiques. Chaque équipe est composée de quatre joueurs qui gardent ou passent le ballon jusqu'à ce qu'ils marquent en passant la ligne de but du camp adverse. Par bien des aspects, la stratégie est la même qu'au basket-ball. Les hommes et les femmes jouent ensemble.

Tir

Il existe trois positions pour les compétitions de tir: **en appui** - les deux coudes appuyés sur les bras du fauteuil ou sur une planche; **à genoux** - un coude appuyé sur le fauteuil roulant ou une planche; **débout** - sans appui du ou des coudes au fauteuil ou à la planche.

Dans toutes les compétitions, les concurrents tirent 40 coups sur une cible de 150 cm de diamètre, d'une distance de 10 mètres.

Slalom

Il s'agit d'une épreuve de vitesse, de dextérité et d'habileté à manoeuvrer le fauteuil roulant. Chaque athlète effectue un parcours de 110 mètres contre la montre, en dirigeant son fauteuil entre des obstacles et sur des rampes surélevées. Des points de pénalité sont ajoutés au temps de l'athlète s'il touche ou renverse un obstacle.

Natation

C'est là un excellent sport de mise en forme pour tous les athlètes handicapés. Il existe des épreuves de brasse, de dos, de nage libre, de nage papillon et de quatre nages individuelles dont les distances varient de 25 à 400 mètres, selon la catégorie à laquelle appartiennent les athlètes. Il y a aussi des épreuves in-

basket-ball est le sport le plus important pour les athlètes en fauteuil roulant et des matchs entre clubs et ligues ainsi que des tournois ont lieu tout au long de l'année.

Billard

La maîtrise de ce jeu exige du temps et de l'entraînement. Beaucoup préfèrent y jouer uniquement pour se distraire. Les joueurs de compétition peuvent aussi bien se mesurer à des personnes valides qu'à des handicapés. Les compétitions en fauteuil roulant se répartissent entre la catégorie des paraplégiques et celle des quadriplégiques.

Escrime

De nombreux athlètes handicapés s'inscrivent à des clubs ou participent à des ateliers et à des séances d'entraînement pour en apprendre davantage sur ce sport. L'amélioration des méthodes d'entraînement des handicapés ont favorisé l'essor de ce sport en incitant davantage de personnes à s'y adonner. Aux compétitions internationales, les épreuves d'escrime se déroulent conformément aux règles de la Fédération internationale d'escrime, mais il a bien sûr fallu prévoir quelques exceptions pour adapter ce sport au fauteuil roulant.

Concours d'athlétisme

Les sports comprennent le lancer du javelot, du disque, de la masse et du poids. Les lancers sont mesurés au point où l'objet frappe le sol. Chaque athlète a trois essais et les huit premiers classés participent aux finales. L'athlète qui combine la force, le style et la technique remporte les compétitions en réalisant la plus grande distance.

Marathon

L'éprouvant marathon (26,5 milles) attire de nombreux athlètes en fauteuil roulant. Chaque année a lieu un marathon national en fauteuil roulant, en même temps

Championnats particuliers à certains sports

Outre les compétitions multi-sports, des championnats distincts ont lieu pour les sports d'équipe comme le basket-ball et la balle au chasseur. Le trophée provincial revient à l'équipe vainqueur du tournoi entre les six régions.

Rencontres et tournois amicaux

L'OWSA sanctionne également un certain nombre de compétitions patronnées par des organismes, des clubs et des installations de toute la province. Ces compétitions contribuent à préparer les athlètes en fauteuil roulant aux jeux régionaux et provinciaux et les incitent à s'entraîner toute l'année.

Tir à l'arc

Le tir à l'arc est un des sports qui exige le plus de concentration, d'adresse et de précision. Toutes les compétitions se déroulent conformément aux règles de la Fédération internationale de tir à l'arc (FITA) et des épreuves distinctes ont lieu pour les hommes et pour les femmes. Au cours de chaque manche, les concurrents tirent 36 flèches chacun, de distances variant de 70 à 30 mètres pour les femmes et de 90 à 30 mètres pour les hommes. De nombreux archers handicapés se mesurent à des concours valides dans des tournois organisés dans toute la province.

Basket-ball

Ce jeu exige non seulement de l'adresse pour passer le ballon et manoeuvrer le fauteuil roulant mais aussi de l'esprit d'équipe et le sens de la stratégie. Les règles du basket-ball en fauteuil roulant diffèrent peu de celles qui régissent le basket-ball ordinaire, à quelques exceptions près nécessaires pour adapter le jeu au fauteuil roulant. Les équipes sont toujours composées de joueurs appartenant à chacune des catégories d'handicapés. Le

épreuves diverses: natation, athlétisme, tennis de table, haltérophilie, billard, tir à l'arc et tir. Pour participer aux compétitions provinciales ou nationales, les athlètes doivent remplir les conditions d'admission définies par l'OWSA.

Jeux régionaux

Cette compétition est ouverte à tous les membres de l'OWSA. Les athlètes peuvent participer à cinq épreuves individuelles et doivent se qualifier dans trois épreuves pour être sélectionnés pour les championnats provinciaux. Il arrive que l'on sélectionne des athlètes qui ne se sont pas qualifiés dans trois épreuves si leurs performances sont exceptionnelles dans une ou deux épreuves.

Jeux ontariens

En juillet, les meilleurs athlètes de chaque région sont invités à participer aux championnats provinciaux. C'est la fédération sportive des sports de la province qui organise ces jeux, ce qui permet une homologation des records provinciaux, nationaux et internationaux.

Jeux nationaux

Cette rencontre est régie par l'Association canadienne des sports en fauteuil roulant. Les règles peuvent donc différer légèrement de celles des compétitions ontariennes. Ces jeux ont généralement lieu une fois tous les deux ans, de façon à ne pas tomber en même temps qu'une importante rencontre internationale.

Les rencontres internationales

Les Jeux paralympiques se déroulent chaque année en Angleterre sauf, une fois tous les quatre ans, lorsqu'ils ont lieu dans le pays qui accueille les Jeux olympiques. Les Jeux panaméricains, qui ont lieu tous les quatre ans dans l'hémisphère ouest, opposent des concurrents des pays d'Amérique du Nord et du Sud.

d'officiels qualifiés aident les athlètes en fauteuil roulant à pratiquer le sport de leur choix. Même si un entraîneur ou un officiel n'a jamais travaillé avec des handicapés auparavant, les règles et l'équipement ressemblent tant à ceux des compétitions ordinaires qu'il n'aura aucun mal à adapter sa technique à la situation.

Des manuels sur certains sports en fauteuil roulant ont été publiés à l'intention des athlètes, des entraîneurs, des officiels et des bénévoles. On y trouve des renseignements sur les épreuves en fauteuil roulant: règles, équipement, techniques d'entraînement, liste de responsables sportifs et marche à suivre en cas d'urgence ou d'accident. L'OWSA a mis sur pied une commission athlétique, qui comprend un coordonnateur de chacune des principales disciplines sportives. Cette commission fournit les ressources nécessaires pour préparer les athlètes, les entraîneurs et les officiels aux compétitions.

Équipement

La conception ou l'adaptation de fauteuils roulants en fonction d'une utilisation sportive et l'avènement de matériaux plus résistants et plus légers ont beaucoup amélioré les performances des athlètes en fauteuil roulant. Plusieurs fabricants vendent désormais des fauteuils roulants conçus spécialement pour le basket-ball ou l'athlétisme. Il est donc plus facile de se procurer de l'équipement de compétition. Cependant, de nombreux athlètes préfèrent encore se faire construire un fauteuil sur mesure qui réponde exactement à leurs besoins. Lors de chaque compétition, tous les fauteuils roulants font l'objet d'une inspection pour s'assurer qu'ils répondent aux normes réglementaires.

Compétitions

Des compétitions se déroulent toute l'année en plein air et en salle pour permettre aux athlètes de participer à des

Classification des athlètes

Les athlètes souffrent de handicaps divers :
lésion de la colonne vertébrale, paraplégie
et quadriplégie, séquelles de poliomyélite,
spina bida et amputation simple ou double.
Par souci d'équité, les athlètes sont répartis
en catégories, selon la gravité de leur han-
dicap. Il y a huit catégories de sports en
fauteuil roulant, des athlètes quadriplé-
ges (catégories 1A, 1B et 1C), handicapés
des quatre membres, aux athlètes paralysés
seulement d'une jambe ou des deux, en pas-
sant par les paraplégiques (catégories 2, 3 et
4), paralysés du tronc et des membres in-
férieurs. De nombreuses personnes qui n'ont
pas besoin d'un fauteuil roulant dans la vie
courante, mais qui ne peuvent se mesurer à
des personnes valides en compétition, sont
admissibles aux épreuves de sports en
fauteuil roulant.

Aux jeux régionaux, des compe-
titions distinctes sont organisées pour les
athlètes juniors âgés de 8 à 12 ans et de 12
à 15 ans. Il n'y a pas d'épreuves juniors aux
compétitions provinciales ou nationales.

Règles

Les règles de toutes les épreuves
sont fixées par l'Association canadienne des
sports en fauteuil roulant. Elles diffèrent très
peu de celles qui régissent les sports pour
personnes valides, à certaines exceptions près
nécessaires pour permettre aux athlètes en
fauteuil roulant de participer à ces épreuves.
Les jeux régionaux ou ontariens
pourront offrir d'autres épreuves afin de
favoriser l'essor des sports en fauteuil roulant
dans la province. Les règles régissant ces
épreuves sportives seront définies par l'OWSA
et ne s'appliqueront qu'aux compétitions se
déroulant en Ontario. On n'ajoute de nouvelles
épreuves aux compétitions nationales que s'il
s'est manifesté un intérêt considérable au
niveau des localités.

Entraineurs et officiels

Un nombre croissant d'entraîneurs et

filtrer à d'autres organismes sportifs locaux, régionaux, nationaux ou internationaux, qu'ils s'adressent aux handicapés ou aux athlètes valides.

5. Sensibiliser l'opinion publique pour améliorer les possibilités d'entraînement des athlètes handicapés en aménageant les installations et en prévoyant une utilisation conjointe des installations existantes par les personnes valides et les handicapés.

Conseils régionaux

En 1977, l'Ontario a été divisé en six régions pour favoriser le développement des sports dans toute la province. En collaboration avec des délégués des associations sportives des amputés, des aveugles, des victimes de paralysie cérébrale et des personnes en fauteuil roulant, ces conseils régionaux coordonnent les activités dans leur région. Ils organisent chaque année des jeux régionaux pour sélectionner les athlètes qui participeront aux compétitions provinciales. Les conseils régionaux organisent aussi parfois des séances d'entraînement, aident les athlètes à trouver des entraîneurs et des centres d'entraînement, dressent des listes de ressources communautaires et organisent des campagnes de financement. Les conseils régionaux assurent en outre la liaison entre les athlètes et la fédération sportive de la province.

Office des sports

L'Office des sports pour les handicapés physiques (Office of Sport for the Physically Disabled) a été fondé au sein du Centre des sports de l'Ontario (Ontario Sports Centre), à Toronto. Cet organisme joue le rôle de centre de ressources pour le rassemblement et la diffusion de renseignements ayant trait à tous les aspects des sports pour les handicapés physiques.

Les sports en fauteuil roulant sont apparus à la fin des années 1940, dans le cadre d'un programme de rééducation du Stoke Mandeville Hospital, en Angleterre. Ils ont rapidement pris en essor mondial, et les handicapés physiques ont ainsi eu l'occasion de réaliser des exploits dans le domaine des sports amateur.

La participation du Canada date de 1967, année du déroulement, à Winnipeg (Manitoba), des premiers Jeux panaméricains et de la création de l'Association canadienne des sports en fauteuil roulant.

Aujourd'hui, les athlètes en fauteuil roulant ont la possibilité de participer à diverses épreuves sportives: tir à l'arc, tir, basket-ball, balle au chasseur, volley-ball, natation, tennis de table, haltérophilie, billard, escrime et athlétisme.

Fédération Sportive

En 1972 s'est créée l'Association

ontarienne des sports en fauteuil roulant (Ontario Wheelchair Sports Association ou OWSA), chargée de définir les lignes de conduite, les normes, les règlements et autres points relatifs aux sports pour assurer un déroulement équitable des compétitions, dans les meilleures conditions. L'OWSA coordonne également des ateliers, des séances d'entraînement, des séminaires, des tournois, des campagnes d'information du public et d'autres manifestations spéciales afin de promouvoir les sports en fauteuil roulant dans toute la province.

Les objectifs de l'association sont les suivants:

1. Promouvoir et organiser des compétitions pour les athlètes handicapés et assurer un haut niveau à ces rencontres sportives.
2. Offrir aux handicapés physiques des possibilités de loisirs et de mise en forme physique convenant à leur mode de vie.
3. Promouvoir la recherche dans le domaine des sports pour les handicapés.
4. Favoriser l'essor des sports pour les handicapés en Ontario et pour ce faire, s'af-



**Sports en
Fauteuil roulant**



Sports Travelcade



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Ontario

Wrestling

CA20N
CR 80
-S67



SportsTravelcade



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

I wonder if I could wrestle?



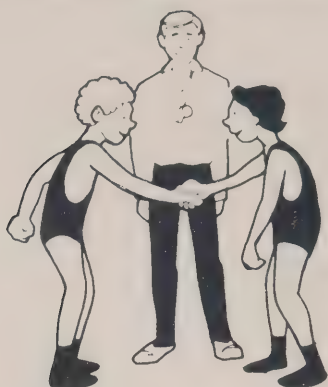
Please, Mom and Dad, may I join the wrestling team?



I don't know, son, you might get hurt.

Oh, Dad. The coach says there's less chance of getting hurt in freestyle wrestling than in most other sports. And besides, it's not like the pro wrestling you watch on TV!

Why do you want to wrestle, son?



First of all Mom, because it's fun!

All of the kids like to prove they are the strongest and best at something. Besides the coach says it's one of the best ways for growing kids to keep physically FIT. There is a place for everyone because of all of the weight classes and age groups; there is an equal chance for small and large boys on the team.

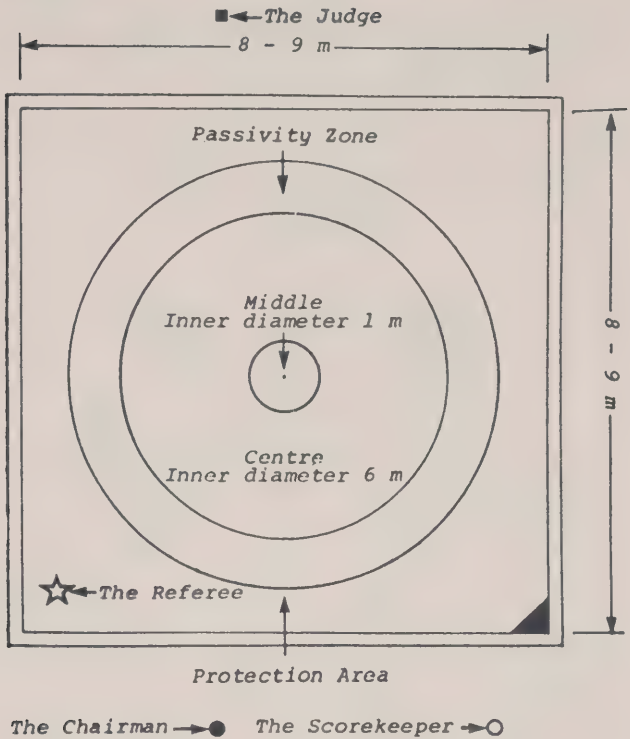
Also, I know that when I win I feel good and when I lose I can't blame anyone but myself. The coach calls that CHARACTER DEVELOPMENT! Also, I may travel with the team and meet many new friends.

What is freestyle wrestling?



Freestyle wrestling is Olympic wrestling which has developed over thousands of years from our ancestors. It is a true contest of skill, strength and strategy between two athletes of the same age and size and is carefully controlled by qualified officials.

Where do you wrestle?



A wrestling contest is called a bout. It takes place on a special padded mat with markings.

What happens during a wrestling bout?



It's terrific Dad! The two wrestlers face each other and shake hands. Then the referee blows his whistle and they try to wrestle each other to the mat.

At the start we wrestle in the *standing position*, moving around and waiting for an opportunity to take the other guy down to the mat. That's called a **TAKEDOWN**.

After the takedown we continue to wrestle on the mat in the **GROUND POSITION**.



At the end of the bout the winner is declared and the wrestlers shake hands again and also with both the referee and the opponent's coach. There's a lot of sportsmanship in wrestling, Dad.

What are you trying to do on the mat?



Each wrestler is trying to get the other on his back and hold his shoulder blades to the mat for 2 seconds. This is called a **PIN** or **FALL** and the wrestler on top is the winner!

It is not easy to pin a boy of your own size and age unless your coach teaches you "holds" or "moves", and this takes much practice and hard work.

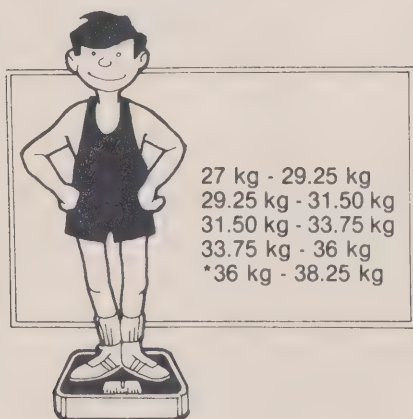
But wouldn't it be expensive?



No Dad, all I need is a uniform called a SINGLET, and maybe some headgear, kneepads and wrestling boots. The coach says I don't even need a uniform to get started, and I can get the rest if and when I need them.

If I travel with the team, usually the school or club takes care of most expenses.

How do they make sure you don't wrestle someone much bigger or older?



The coach weighs us regularly and enters us in a certain "weight class" whenever a tournament is held.

Also, before the tournament, the officials weigh each boy to be certain he is in the right weight class.

The weight classes are different for each age group, — some are suited for boys from 10 to 12 years (13-14 yrs.), (15-16 yrs.), (17-20 yrs.) and (21 and over).

What about safety?



Each wrestling bout is carefully controlled by a qualified referee, who will stop the action if there is any chance of injury from a dangerous position. Also, there are some illegal holds which can lose the wrestler *points* or even disqualify him. Wrestlers are carefully instructed by their coaches concerning illegal moves.

Each bout usually consists of two periods, each two minutes long, with a rest period between. Older boys may have longer bouts up to two 3 minute periods.

FREESTYLE WRESTLING IS A SAFE SPORT!

You mentioned “points”. How do you score points?



Well Dad, not all bouts end with a pin or fall, so the referee awards points for certain moves that are made.

If I can get my opponent to the mat on hands and knees for *control*, I have earned one point for a *takedown*. If I can turn him over and “expose” his shoulders to the mat, I earn *2 points*. There are other moves that score 3 or even 4 points.

An official keeps a record of all points scored and cards show the total count at all times during the bout. If no pin is made, the wrestler with the most points wins by a **DECISION!**

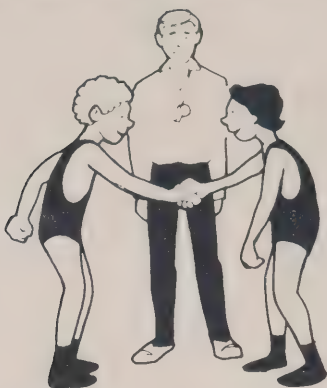
IT TAKES SKILL TO SCORE POINTS DURING A WRESTLING BOUT.

Will you have to train a lot?



Yes Mom, I’ll be working out a lot with the team but it will be fun and the coach says it’s better for me than watching TV!

Why do you want to wrestle, son?



First of all Mom, because it's fun!

All of the kids like to prove they are the strongest and best at something.

Besides the coach says it's one of the best ways for growing kids to keep physically FIT. There is a place for everyone because of all of the weight classes and age groups; there is an equal chance for small and large boys on the team.

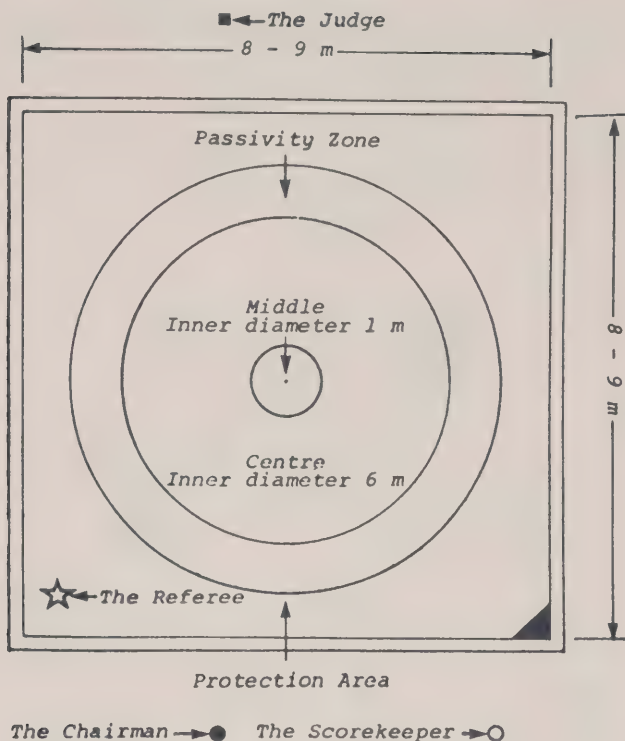
Also, I know that when I win I feel good and when I lose I can't blame anyone but myself. The coach calls that CHARACTER DEVELOPMENT! Also, I may travel with the team and meet many new friends.

What is freestyle wrestling?



Freestyle wrestling is Olympic wrestling which has developed over thousands of years from our ancestors. It is a true contest of skill, strength and strategy between two athletes of the same age and size and is carefully controlled by qualified officials.

Where do you wrestle?



A wrestling contest is called a bout. It takes place on a special padded mat with markings.

What happens during a wrestling bout?



It's terrific Dad! The two wrestlers face each other and shake hands. Then the referee blows his whistle and they try to wrestle each other to the mat.

At the start we wrestle in the *standing position*, moving around and waiting for an opportunity to take the other guy down to the mat. That's called a **TAKEDOWN**.

After the takedown we continue to wrestle on the mat in the **GROUND POSITION**.



At the end of the bout the winner is declared and the wrestlers shake hands again and also with both the referee and the opponent's coach. There's a lot of sportsmanship in wrestling, Dad.

What are you trying to do on the mat?



Each wrestler is trying to get the other on his back and hold his shoulder blades to the mat for 2 seconds. This is called a **PIN** or **FALL** and the wrestler on top is the winner!

It is not easy to pin a boy of your own size and age unless your coach teaches you "holds" or "moves", and this takes much practice and hard work.

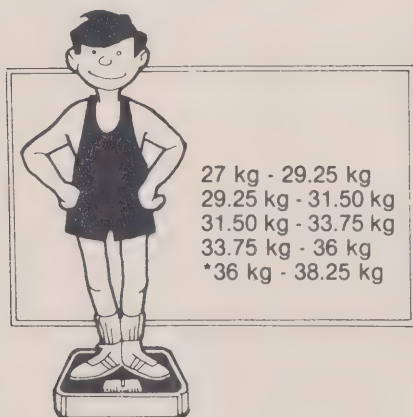
But wouldn't it be expensive?



No Dad, all I need is a uniform called a SINGLET, and maybe some headgear, kneepads and wrestling boots. The coach says I don't even need a uniform to get started, and I can get the rest if and when I need them.

If I travel with the team, usually the school or club takes care of most expenses.

How do they make sure you don't wrestle someone much bigger or older?



The coach weighs us regularly and enters us in a certain "weight class" whenever a tournament is held.

Also, before the tournament, the officials weigh each boy to be certain he is in the right weight class.

The weight classes are different for each age group, — some are suited for boys from 10 to 12 years (13-14 yrs.), (15-16 yrs.), (17-20 yrs.) and (21 and over).

What about safety?



Each wrestling bout is carefully controlled by a qualified referee, who will stop the action if there is any chance of injury from a dangerous position. Also, there are some illegal holds which can lose the wrestler *points* or even disqualify him. Wrestlers are carefully instructed by their coaches concerning illegal moves.

Each bout usually consists of two periods, each two minutes long, with a rest period between. Older boys may have longer bouts up to two 3 minute periods.

FREESTYLE WRESTLING IS A SAFE SPORT!

You mentioned “points”. How do you score points?



Well Dad, not all bouts end with a pin or fall, so the referee awards points for certain moves that are made.

If I can get my opponent to the mat on hands and knees for *control*, I have earned one point for a *takedown*. If I can turn him over and “expose” his shoulders to the mat, I earn *2 points*. There are other moves that score 3 or even 4 points.

An official keeps a record of all points scored and cards show the total count at all times during the bout. If no pin is made, the wrestler with the most points wins by a **DECISION!**

IT TAKES SKILL TO SCORE POINTS DURING A WRESTLING BOUT.

Will you have to train a lot?



Yes Mom, I'll be working out a lot with the team but it will be fun and the coach says it's better for me than watching TV!

It will probably be at least twice a week or maybe more when important tournaments are coming up.

But I'll be with my friends and will be coming home with them. So don't worry Dad.

What about diet — anything special?



You may have heard of wrestlers dieting to make a weight class. But that doesn't happen at our level. That's only for mature wrestlers at a high level of competition.

The coach says to eat plenty of good food and cut out the junk!

He doesn't allow smokers on the team, but they wouldn't get far on the mat anyway.

You have to have stamina and strength to win at wrestling!

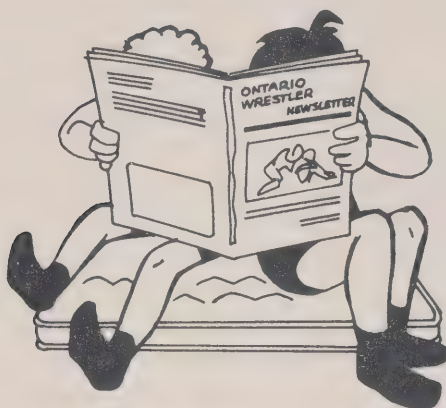
Will we be able to come and watch you?



Of course Dad. Wrestling is a super spectator sport. I'd love to have you and

mom attend our tournaments. You'll like my coach . . . he's great!

How do you get started?



The coach says there are two or three ways. I can wrestle for my school team, or I can join a wrestling club, or I can do both.

Also, I can join the Provincial Amateur Wrestling Association, and receive a newsletter with all the wrestling news, pictures, information and results of tournaments. I could even get my name in the magazine if I won!

O.K. son, you can join the wrestling team! And we'll come and watch you!



Thanks Mom and Dad. I'll make the Olympic team. Wait and see!

THE ONTARIO AMATEUR WRESTLING ASSOCIATION

Background

Children wrestle with other children or with their parents. It is one of the most natural forms of play. Throughout our lives, we accomplish many aspects of socialization through the play forms we select. The four pure play forms of chance, strategy, strength and vertigo are uniquely combined in the sport of wrestling. The main goal of wrestling is to force the shoulders of the opponent to the mat surface. The contest resembles an animated chess game in which physical prowess and mental prowess are matched. Wrestling stresses speed, strength, flexibility, balance, cardiovascular fitness, and muscular endurance.

International appeal

Two factors have encouraged the adoption of wrestling by almost every culture in the world: 1. the complexity of wrestling technique and 2. the lack of superficial trappings needed to conduct a wrestling match. Some countries have selected wrestling as their national sport. Wrestling was added to Ontario's secondary school physical education curriculum in 1959. This was logical in view of the multicultural nature of our population.

Styles

The International Amateur Wrestling Federation, founded in 1921, now recognizes three styles of wrestling: Greco-Roman, Freestyle and Sambo. Greco-Roman differs from Freestyle wrestling in that the contestants are not allowed to attack their opponent's legs nor use their own legs to assist in a throw or a tilt. Both of these styles are now regular Olympic events. Sambo is an outgrowth of Freestyle wrestling and judo. The enormous variety of Freestyle technique is complemented by the flare of throws.

Folk styles of wrestling are

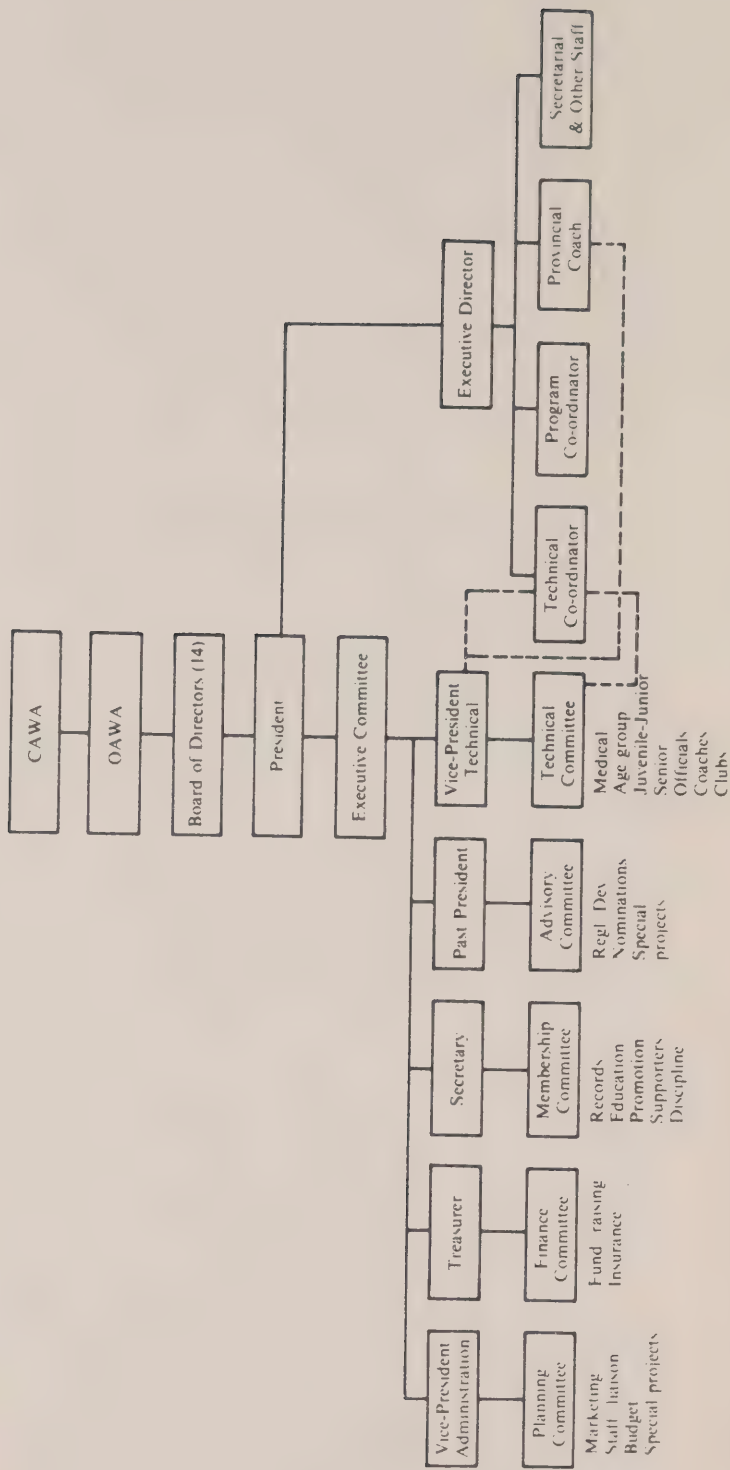
popular in specific countries and specific areas of the world. The Swiss have a form of wrestling called Schwingen which takes place on a bed of sawdust. In Northwest England (Cumberland and Westmorland), wrestlers join hands behind each other's back and try to throw their opponent while keeping their grip. The traditional wrestling style in Japan is Sumo, in which enormous wrestlers (136 kg) attempt to push each other out of a circle. Iceland also has its own form called Glima. Wrestlers grasp each other by a hip harness and try to throw their opponent. In the United States, the traditional collegiate style of wrestling emphasizes both takedown ability and ground control.

Administration and programs

Wrestling is administered nationally by the Canadian Amateur Wrestling Association (CAWA). The objective of the CAWA is to encourage more people to take part and develop the highest proficiency in amateur wrestling in Canada. Amateur wrestling in this country has evolved from a recreational activity, practised mainly in YMCAs and universities, to a sport now offered at all levels of education from elementary to graduate school. Because of the rapid rise of interest in the sport, wrestling was introduced in the Ontario and Alberta high school programs in 1959. It has been added to the elementary school curriculum in several provinces. The continued growth of wrestling has therefore been guaranteed. There are about 100,000 people taking part in wrestling programs across Canada annually.

The Ontario Amateur Wrestling Association (OAWA)

The OAWA provides essential services and programs through which many of our top international wrestlers have progressed. It is dedicated to developing amateur wrestling at all age levels within Ontario. The coach and the wrestler are the focal point of the entire organization. All policy and programs are directed with this in mind.



Services to Members

- Communications: The Ontario Wrestler is published bi-monthly
- Clinics for coaches, athletes and officials
- Competition at the regional, provincial and national levels
- Technical Resource Materials (15% discount on list price)
- Intensive training and competitive opportunities
- Fund Raising opportunities
- Sanction for Wintario financial support for travel and for the purchase of equipment
- Facilitate cultural exchanges

Organizing a Club

Most of the wrestling clubs in Canada are in educational institutions. For information on local clubs, contact the local high school or university physical education department and direct your inquiries to the wrestling coach. You can get more specific information on clubs and the contact people in your area by contacting the executive director of the OAWA. The first task in starting a wrestling program is to find other interested people. Call an organizing meeting and publicize it through your local paper or radio station. Contact schools, recreation departments, YMCAs and church groups. The initial meeting should lead to establishment of a formal organization. To be successful, the organization will need:

- leadership — to set goals and provide inspiration,
- funding — to carry out the goals and be functional,
- structure — to provide stability and longevity.

You can get an excellent publication. *Club Development Manual* by Dr. Glynn Leyshon, from the OAWA for a nominal fee.

The Canadian Wrestling Skill Awards Program

This OAWA program is aimed mainly at young boys and girls, ages 9-16, who have had little or no previous wrestling experience. The program course is set out in a manual, in three levels (bronze, silver and gold) with ample description of moves and pictures. It can therefore be taught by anyone with little or no previous exposure to wrestling. One of the main concerns of the program is for the young athletes to enjoy wrestling, so helpful drills and games are included in the program. The teacher/coach also receives 15 lesson plans per level. Three colored posters of the moves to be taught are included in the package.

On successful completion, each participant will receive a certificate with decal and an attractive crest for the level attained.

The program has been well received by clubs, schools and community recreation agencies. For free brochures or more information, contact the OAWA.

Coaching

The OAWA offers all levels of the national coaching certification program in theory, technical and practical. Each coach taking the course receives the coaching manual for the level completed, a certificate, and a set of posters to be used as teaching aids. Courses in coaching are offered mainly in the fall and at the end of the school year (June). Contact the OAWA for a coaching clinic being held in your area.

Officiating

The Ontario Amateur Wrestling Officials Association offers courses throughout the fall. These are both theory and practical, giving the officials a chance to apply what they have learned at either a local or major tournament. Opportunities exist for officials to upgrade themselves to provincial, national and international status. (An individual may also wish to become a certified

drawmaster). Contact the OAWA for information on clinics being held in your area.

For further information on any aspect of wrestling, contact:

Ontario Amateur Wrestling Association

1220 Sheppard Ave. E.

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4165



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

John Eakins
Minister
Jim Keenan
Deputy Minister

2301

